

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Graham nut bread

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di burro fuso
- 1/2 tazza di burro
- 1/2 tazza di melassa
- 2 cucchiaini di bicarbonato di soda (baking soda)
- 2 tazze di panna o di yogurt naturale
- 2 tazze di farina integrale
- 1 tazza e 2/3 di farina bianca
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 tazza di noci tritate

PREPARAZIONE

1 Preriscaldare il forno a 170°.

In una grande terrina combinare il burro, lo zucchero, la melassa e mescolare bene.

Sciogliere il bicarbonato di soda nella panna (o nello yogurt) e aggiungerlo al composto mescolando bene.

Mescolare su un grande foglio di carta, o in una terrina a parte, la farina integrale, la farina bianca, il sale, il lievito e aggiungerlo poco alla volta, lavorandolo, al composto di melassa e panna. Mettere le noci sempre rimestando.

Mettere il composto in uno stampo da pane, imburrito, delle dimensioni di circa cm 23x13x8. Infornare per circa 50 minuti o finché non sia pronto.

NOTE

Il reverendo Sylvester Araham era un dietologo dell'Ottocento, di Boston, la cui fiducia nelle virtù della farina integrale è tuttora da molti condivisa. La sua fama sopravvive grazie ai crackers graham.