

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Pane afghano

LUOGO: *Asia / Afghanistan*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    COSTO: *basso*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



### INGREDIENTI

- 1 1/2 tazza d'acqua calda
- 1 confezione (7g) di lievito secco
- 1 cucchiaio di zucchero
- 4 tazze di farina
- 1 cucchiaio di sale
- 1/4 tazza di olio di mais
- 1 tuorlo d'uovo miscelato con 1 cucchiaio d'acqua
- 1 cucchiaio di semi di cumino neri o di semi di cumino

### PREPARAZIONE

- 1 Miscelate 1/2 tazza d'acqua calda, il lievito e lo zucchero e lasciate agire per 10 minuti. Quando appare la schiuma, cospargetevi sopra 1/2 cucchiaino di farina e lasciate agire per altri 5 minuti. La schiuma dovrebbe crescere rapidamente. Mettete la farina in una grande ciotola e cospargetevi sopra il sale. Fate un buco nel

mezzo della farina ed aggiungete l'olio e il composto con il lievito. Impastate il tutto e aggiungete piccole quantità d'acqua fino a che otterrete un impasto morbido ed umido che più essere ben maneggiato.

Impastate per altri 5 minuti. Mettete la palla d'impasto in una ciotola, ricopritela con un canovaccio e lasciate lievitare per circa 1 1/2 ore.

Dividete l'impasto lievitato in 8 parti uguali e stendete ciascuna in una forma un po' ovale, lunga circa 15cm e spessa 1 cm.

Disegnate 3 strisce per la lunghezza delle sfoglie con una forchetta come disegno decorativo. Spennellate ciascun naani con il tuorlo d'uovo e cospargetevi sopra 1/2 cucchiaino di semi di cumino nero. (Questo è un seme usato nella tradizione ma potete sostituirlo se diventa irreperibile).

Mettete i naani su di un foglio di carta-forno e mettete in forno per 20-25 minuti. La superficie dorata dovrebbe sollevarsi.

Scoprite anche come si prepara il [pane alla curcuma](#)!