

PANE, PIZZE E LIEVITATI

# Pane al pomodoro

LUOGO: Asia / India

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



## INGREDIENTI

- 5 / 7 tazze di farina per pane
- 1 tazza di passata di pomodoro
- 1 tazza d'acqua
- 1 panetto di lievito
- ¼ tazza di olio vegetale
- 1/3 tazza di miele
- ¼ tazza di prezzemolo tritato fresco
- ¼ tazza di cipolle verdi fresche tritate
- 2 spicchi d'aglio grossi schiacciati
- 1 carota media tagliata in piccoli pezzi
- 1 cucchiaino di sale.

## PREPARAZIONE

- 1 In una padella scaldare la passata di pomodoro e l'acqua fino a che diventi tiepida. Versare il composto in una grossa ciotola e aggiungere il lievito e il miele; mescolare per sciogliere il lievito. Lasciar riposare fino a che il lievito diventi cremoso.

Ora miscelare l'olio, il prezzemolo, la cipolla, l'aglio, la carota ed il sale. Aggiungere 1 tazza di farina e mescolare fino a che diventi omogeneo. Aggiungere più farina fino al formarsi di un impasto sodo. Impastare per 5 minuti su di una superficie infarinata.

Mettere l'impasto in una ciotola unta e lasciar lievitare in un posto tiepido fino a che raddoppi le dimensioni.

Ora dividerlo a metà. Formare due pagnotte e metterle in stampi per pane unti. Lasciar lievitare fino a che le pagnotte raddoppino le proprie dimensioni.

Infernare a 220°C per circa 30 minuti fino a doratura.

Rimuovere le pagnotte e lasciarle raffreddare.