

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Pane di sapa

LUOGO: Europa / Italia / Sardegna

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: medio    REPERIBILITÀ ALIMENTI: difficile



### INGREDIENTI

Semola  
acqua  
zucchero  
miele  
bucce d'arancia  
semi di finocchi  
sapa  
noci  
uva passa

### PREPARAZIONE

**1** Per ogni kg di semola preparare uno sciroppo con mezzo litro d'acqua, 400 g di zucchero, 200g di miele, una buona manciata di semi di finocchi, 150 g di bucce d'arancia tolte dall'acqua calda e strizzate.

Far bollire il tutto per 20 minuti e lasciare raffreddare. Impastare la semola con acqua

leggermente salata, gramolarla e metterla in un recipiente largo. Versare a poco a poco lo sciroppo freddo o la sapa, 500 g di noci, 500 g di uva passa precedentemente lavata e asciugata. L'impasto deve risultare molto morbido; lasciare riposare.

Il giorno dopo foderare le teglie, meglio se alte e strette, con carta da forno. Riempirle fino a metà e infilarle nel forno ben caldo. Dopo un'ora circa sfornare le teglie e spennellare la superficie di ogni dolce con la sapa.

Rimettere in forno per un'altra ora. Verificarne la cottura infilando dentro la pasta un ferro da calza: se viene fuori asciutto, il dolce è pronto. Lasciarlo nella teglia fino a quando questa si fredda.

Ricetta fornita dall'EPT di Nuoro

NOTE