

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane arabo morbido fatto in casa: la ricetta facile e veloce

LUOGO: *Africa / Egitto*

DOSI PER: *4 pezzi* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *15 min* COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*

NOTE: + 2 ORE DI LIEVITAZIONE



INGREDIENTI PER CUCINARE IL PANE

ARABO

FARINA 0 250 gr

ACQUA 150 gr

LIEVITO DI BIRRA SECCO 4 gr

SALE 5 gr

Vuoi sorprendere a tavola con un tocco mediorientale? Il **pane arabo fatto in casa** è la soluzione. Con pochi ingredienti e una preparazione veloce, potrai servire un pane soffice e versatile.

COME FARE IL PANE ARABO

1 Versa il lievito di birra nell'acqua e mescola finché non si sarà completamente sciolto.



2 Metti la farina in una ciotola capiente, creando una fontana al centro. Versa l'acqua con il lievito al centro e inizia a mescolare con un cucchiaio per raccogliere tutti gli ingredienti. Quando l'impasto inizia a formarsi, aggiungi il sale e continua a lavorarlo energicamente con le mani fino a ottenere un panetto liscio ed elastico.







3 Copri l'impasto con pellicola trasparente e lascialo lievitare a temperatura ambiente per circa 2 ore, finché non raddoppia di volume.



- 4 Trasferisci l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato e lavoralo per qualche secondo. Dividilo in quattro pezzi uguali. Modella i pezzi d'impasto per creare i panini e disponili su una teglia calda ricoperta di carta forno.





- 5 Cuoci in forno statico preriscaldato a 200°C per 12-15 minuti. Il pane arabo deve gonfiarsi e assumere un leggero colore dorato. Sforna i panini e lasciali intiepidire prima di servirli. Sono perfetti da farcire o da gustare semplici!



PANE ARABO PER KEBAB E FALAFEL: COME PREPARARLO IN CASA

Il pane arabo, soffice e versatile, è un classico della cucina mediorientale. Perfetto per

accompagnare [hummus](#), [falafel](#) o [kebab](#), si adatta facilmente a qualsiasi ripieno o condimento. Con questa ricetta semplice, potrai realizzarlo in casa, ottenendo **panini morbidi e leggeri** con tempi di lievitazione ridotti.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Farina alternativa: Puoi sostituire la farina 0 con la farina 00 per un risultato più delicato.

Te ne avanza? Congela i panini già cotti per averli sempre pronti.

Personalizza la ricetta: Aggiungi erbe aromatiche o spezie, come il cumino, per un tocco di sapore in più.

Ricicla gli avanzi: Se il pane arabo diventa rafferma, usalo per creare [crostini](#) da accompagnare a [zuppe](#).

CONSERVAZIONE

Conserva il pane arabo in un sacchetto per alimenti o avvolto nella carta da pane, mantenendolo fresco per 4-5 giorni. Puoi anche congelarlo una volta cotto e raffreddato, per averlo pronto all'occorrenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Hummus di avocado](#): una salsa di avocado perfetta da spalmare sul pane.

[Pane pita](#): una variante simile al pane arabo, soffice e perfetto da farcire.

[Pane naan](#): un'altra delizia della cucina mediorientale, leggermente diversa ma altrettanto versatile.