

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane carasau fatto in casa

LUOGO: Europa / Italia / Sardegna

DOSI PER: 18 pezzi DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **pane carasau**, conosciuto anche come **carta musica**, è un pane simbolo della Sardegna, un elemento fondamentale della sua cultura gastronomica. La sua semplicità - **farina di semola, lievito, acqua e sale** - cela una storia antica e una **lavorazione che richiede cura e pazienza**.

Si può ottenere un **pane carasau perfetto** anche a **casa**, è importante seguire alcuni accorgimenti, ad esempio l'impasto va lavorato a lungo ed energicamente e bisogna rispettare i tempi di lievitazione.

L'impasto del pane carasau, va poi steso molto sottilmente con il mattarello, se non si ha

dimestichezza è possibile anche usare una macchinetta per la pasta, chiaramente la pezzatura del pane carasau sarà poi a misura del rullo della macchinetta.

Dopo la cottura in forno, è importante che il pane carasau venga fatto raffreddare su una griglia, in modo da disperdere il vapore e rimanere fragrante a lungo.

Quindi cosa aspetti a metterti in gioco? Prova a cucinare il pane carasau con le tue mani, seguendo la nostra ricetta con video e passo passo fotografico è molto facile!

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Pane azzimo in padella](#)

[Crackers fatti in casa](#)

[Schiacciata](#)

[Pita](#)

[Pane Naan](#)

COSA SERVE PER FARE IL PANE CARASAU IN CASA

FARINA DI SEMOLA 500 gr

ACQUA 300 gr

SALE 4 gr

LIEVITO DI BIRRA 4 gr

COME SI PREPARA IL PANE CARASAU

- 1** Versa la farina di semola in una ciotola capiente, poi il lievito di birra sbriciolato e infine aggiungi il sale.





- 2** Aggiungi tutta l'acqua prevista dalla ricetta, mescola per farla assorbire e comincia ad impastare.

Quando non sarà più possibile impastare nella ciotola, trasferisci il composto sul piano di lavoro e impasta ancora per circa 5 minuti in modo da far assorbire tutta la farina e ottenere un impasto ben sviluppato e formato.





3 Forma una palla e copri con la ciotola, lascia lievitare per una mezz'oretta.

Trascorso il tempo di riposo, dividi prima l'impasto in 2, ed poi ogni metà in 4. Ogni pezzo dovrebbe pesare intorno ai 100 grammi.

Con una mano pirla l'impasto in modo da ottenere delle palline lisce ed elastiche, mantenendo un moto circolare, con il pollice tendi l'impasto della pallina mandandolo sotto.





- 4 Metti le palline in una vaschetta o una teglia e copri con un canovaccio. Lasciale riposare le pagnotte per un'altra mezz'ora.

Spolverizzando per bene il piano di lavoro con della farina di semola, schiaccia ogni pallina e, sempre spolverandola bene con la farina di semola, tirala uniformemente con il matterello.





- 5** Cerca di mantenere una forma circolare e tirala fino ad ottenere un diametro di 30 cm. Man mano che lo stendi, posiziona ogni disco su un canovaccio infarinato.

Una volta che hai steso tutti i dischi di pane carasau è il momento di cuocerli, procedi in questo modo: uno alla volta trasferisci i dischi su una pala da pizza.





- 6** Cuoci ogni disco su pietra refrattaria o una teglia capovolta, in modalità grill per 3/4 minuti.

Dovrai provare un pò di volte per capire a che altezza, a che temperatura e soprattutto a che spessore tirare i dischi. Io al 4 disco ho ottenuto un risultato più che soddisfacente.

Quando l'impasto si sarà ben gonfiato, tipo un palloncino, puoi tirarlo fuori dal forno e posizionarlo sul banco. Con un coltello affilato, separa i due strati e man mano che cuoci e dividi i dischi di pane, impilali uno sopra l'altro e schiacciali, io utilizzo una coppia di taglieri per organizzare meglio le operazioni.





- 7 Ripassa ogni disco di pane carasau in forno per un paio di minuti o fino ad ottenere la colorazione che preferisci. Continua così con tutti gli altri dischi di pane carasau.



