

ANTIPASTI E SNACK

## Pane fritto

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [6 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 2 ORE DI LIEVITAZIONE

---



Il **Pane fritto** è una di quelle preparazioni che sanno di festa e convivialità, capace di trasformare ingredienti poveri in un antipasto regale. A differenza di quanto spesso si pensa, questa specifica **ricetta** non serve per **riutilizzare il pane raffermo**, ma prevede la creazione di un [impasto lievitato](#) fresco che, una volta tuffato nell'olio bollente, diventa dorato, gonfio e fragrante. È una **ricetta semplice del pane fritto**, parente stretto dello [Gnocco fritto senza strutto emiliano](#) e della classica [pizza fritta](#), ideale da accompagnare a taglieri di salumi, formaggi molli e paté.

Se ami i **lievitati fritti**, questa preparazione ti ricorderà le [Pizzelle fritte napoletane](#) o le sfiziose [Crispelle con farina di ceci](#). È un **jolly versatile** che può essere servito in un buffet rustico accanto a specialità regionali come le [Pannelle siciliane](#) o i filanti [Sciatt valtellinesi](#). Se invece il tuo obiettivo era proprio il recupero degli avanzi, potresti trovare ispirazione nelle [Polpette di tonno e pane](#) o nei dolci [French toast sticks](#).

## INGREDIENTI PER FARE IL PANE FRITTO

FARINA 0 250 gr

ACQUA TIEPIDA 170 ml

LIEVITO DI BIRRA SECCO 3 gr

SALE FINO 1 pizzico

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

## COME FARE IL PANE FRITTO

In una tazzina, sciogli il lievito di birra in un po' dell'acqua tiepida prevista dalla ricetta. Mescola bene finché non si è dissolto.

In una ciotola capiente versa tutta la farina. Unisci il lievito sciolto e inizia a mescolare con una forchetta.

Aggiungi il resto dell'acqua a filo, continuando a mescolare. Quando la farina ha assorbito quasi tutta l'acqua, aggiungi il pizzico di sale.

**1** **Nota tecnica:** Il sale va messo sempre lontano dal lievito diretto per non bloccare la lievitazione.

Impasta energicamente con le mani (nella ciotola o su un piano di lavoro) per circa 5-10 minuti. Devi ottenere un panetto liscio, morbido e privo di grumi. Se risulta troppo appiccicoso, aggiungi un pizzico di farina, ma non esagerare: l'impasto deve restare idratato.

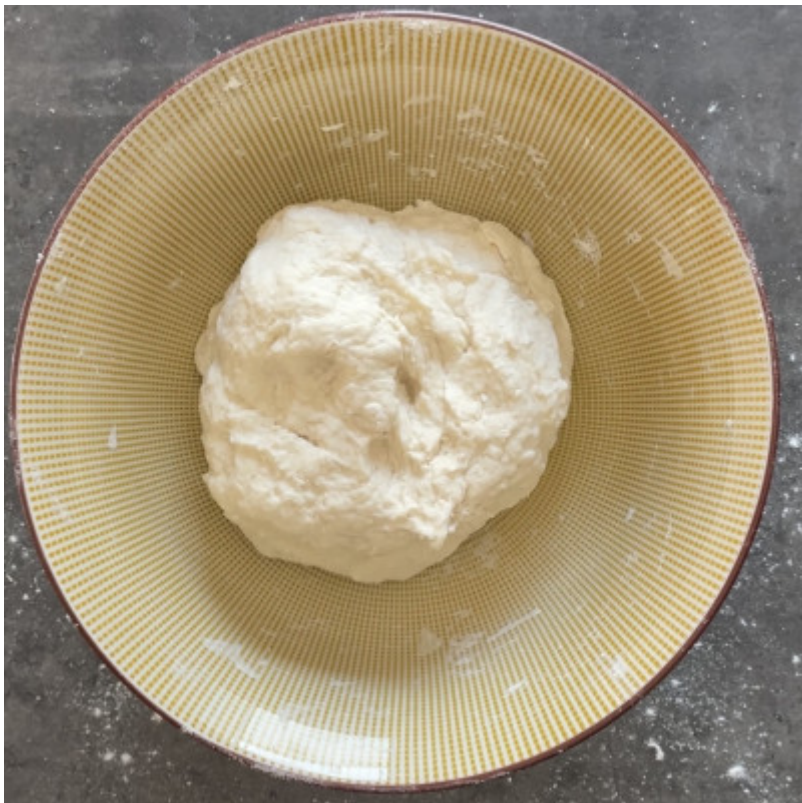






Forma una palla, rimettila nella ciotola e copri con pellicola trasparente o un canovaccio pulito umido (per non far seccare la superficie).

Lascia lievitare in un luogo tiepido e al riparo da spifferi (il forno spento con la luce accesa è l'ideale) per circa 2 ore, o finché l'impasto non avrà raddoppiato il suo volume.





Riprendi l'impasto lievitato, mettilo su un piano leggermente infarinato e sgonfialo delicatamente con le mani.

Stendilo con un mattarello fino ad ottenere uno spessore di circa 1 cm. Non farlo troppo sottile, altrimenti non gonfierà bene in cottura.

Con una rotella tagliapizza o un coltello, taglia delle strisce e poi dei pezzetti (grandi come una noce o dei piccoli bastoncini).

Arrotondali leggermente facendoli rotolare tra i palmi delle mani per dar loro una forma di "filoncino" o pallina.







In una padella capiente scalda l'olio di arachidi.

**4** **Il trucco dello stecchino:** Per capire se l'olio è pronto (circa 170°C), immergi uno stecchino di legno: se si formano subito tante bollicine attorno, puoi friggere!

Tuffa 4-5 pezzi di impasto alla volta. Non riempire troppo la padella, altrimenti la temperatura dell'olio si abbassa e il pane diventa unto.

Girali spesso con la schiumarola. In pochi minuti si gonfieranno e diventeranno dorati.

Scolali su carta assorbente e salali subito in superficie mentre sono ancora caldi. Servili fumanti!





## IDEE E ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** Utilizza una miscela di farine per pane senza glutine; l'impasto lieviterà comunque bene e otterrai dei bocconcini croccanti adatti ai celiaci.

**Versione senza lattosio:** La ricetta è naturalmente priva di lattosio (contiene solo acqua, farina, lievito e sale), quindi è perfetta così com'è.

**Versione light:** Invece di friggerli, puoi spennellare i filoncini d'olio e cuocerli in friggitrice ad aria o in forno ventilato a 200°C fino a doratura.

**L'idea vegetariana:** L'impasto è 100% vegano. Per un tocco in più, aggiungi olive tritate o pomodori secchi direttamente nell'impasto prima della lievitazione.

**L'idea WOW:** Trasformalo in un dolce! Appena scolati dall'olio, rotola i bastoncini nello zucchero semolato (e magari un pizzico di cannella) invece che nel sale: diventeranno delle frittelle irresistibili.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** La temperatura dell'olio è cruciale. Fai la prova stecchino: immergi la punta di uno stuzzicadenti nell'olio caldo; se sfrigola facendo tante bollicine intorno, è il momento giusto per come friggere il pane alla perfezione senza che si inzuppi.

**Lo sfizio in più:** Aromatizza l'impasto aggiungendo aghi di rosmarino tritati o un pizzico di pepe nero durante la lavorazione per un gusto più aromatico.

**L'idea per i bambini:** Invece dei classici bastoncini o filoncini, stendi la pasta e usa delle formine per biscotti per creare cuori o stelle di pane fritto.

**Idea antispreco:** Se ti avanza dell'impasto crudo, puoi conservarlo in frigo per il giorno dopo e farci una pizzecca al forno. Se invece volevi usare il pane secco a fette, bagnalo velocemente nel latte e uovo prima di friggerlo (il cosiddetto "pain perdu" salato).

## COME SI CONSERVA IL PANE FRITTO

Il Pane fritto dà il meglio di sé appena fatto, ancora caldo e fumante. Tuttavia, mantiene la sua fragranza per qualche ora.

*Se avanza, conservalo in un sacchetto di carta per il pane (non plastica, che lo rende molliccio) e riscaldalo qualche minuto in forno caldo prima di servirlo per ridargli croccantezza.*