

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane naan con il kefir, morbidamente delizioso!

LUOGO: *Asia / India*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *10 min* COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



Il **pane naan con il kefir** è una variante del tradizionale pane naan indiano, nella nostra ricetta l'impasto del pane naan viene arricchito con del kefir di latte fatto in casa che regala alla preparazione una **morbidezza e un sapore unici**. **Questo pane è perfetto per accompagnare piatti speziati**, ma anche da gustare da solo o con semplici condimenti. Preparare il pane naan con il kefir è semplice e veloce, ideale per chi vuole portare in tavola un tocco di esotico senza complicarsi troppo la vita, e la nostra ricetta ti spiega tutto in modo chiaro ed esauritivo. *Iniziamo a cucinare?*

INGREDIENTI PER FARE IL PANE NAAN CON IL KEFIR

KEFIR DI LATTE 200 gr

FARINA 0 300 gr

BICARBONATO 1 cucchiaino da tè

SALE FINO 5 gr

COME FARE IL PANE NAAN CON IL KEFIR

- 1 Versa in una ciotola capiente la farina 0, aggiungi il kefir di latte filtrato dai grani, non eliminare l'eventuale siero, infine unisci anche il bicarbonato e il sale.





2 Mescola gli ingredienti con una frusta o un cucchiaio di legno, quando il composto sarà

difficile da lavorare nella ciotola, versalo in una spianatoia infarinata e continua a lavorarlo con le mani.





3 Copri l'impasto con uno strofinaccio e lascialo riposare per almeno mezz'ora.



4 Riprendi l'impasto e dividilo in otto parti aiutandoti con un tarocco.





5 Con le mani forma delle palline e lasciale riposare un'altra mezz'ora



- 6 In farina ancora il piano di lavoro e con un mattarello stendi ciascuna pallina formando dei dischi di diametro di circa 12 cm.





- 7** Scalda una padella antiaderente senza oliare e poni all'interno il primo disco. Abbassa il fuoco e copri con un coperchio possibilmente trasparente, così da controllare la cottura. Dopo poco tempo vedrai formarsi delle bolle, a questo punto gira il pane, aiutandoti con una paletta.





- 8 Copri nuovamente con il coperchio e dopo poco il pane comincerà a gonfiarsi. Lascia cuocere ancora per qualche secondo per fare colorire la superficie. Metti il pane naan in un piatto e procedi a cuocere gli altri.





COME CONSERVARE IL PANE NAAN AL KEFIR

Il **pane naan con il kefir** è un delizioso accompagnamento per molti piatti, e conservarlo correttamente ti permette di poterlo usare per più giorni senza che la morbidezza e la fragranza vengano meno.

Per una conservazione breve, **una volta che il pane naan si è raffreddato completamente**, avvolgi singolarmente ogni pagnotta con della pellicola trasparente che ti aiuterà a mantenere l'umidità e previene che il pane si secchi. Puoi anche conservarlo in un contenitore ermetico. Così facendo, il pane rimarrà fresco per 1-2 giorni a temperatura ambiente. È importante evitare di avvolgerlo o chiuderlo quando il pane è ancora caldo, perché la formazione di condensa potrebbe renderlo molle.

Se invece desideri conservare il pane naan con il kefir per un periodo più lungo, il congelamento è la soluzione ideale. Avvolgi ciascun pezzo di pane singolarmente con pellicola trasparente, poi mettili in un sacchetto per congelatore, cercando di eliminare quanta più aria possibile prima di sigillarlo. *Puoi anche mettere dei fogli di carta forno tra i pezzi di pane per evitare che si attacchino.* In questo modo, il pane naan può essere conservato nel congelatore fino a 3 mesi. *Quando deciderai di consumare il pane naan al kefir, basta rimuoverlo dal congelatore e lasciarlo scongelare a temperatura ambiente per circa un'ora. In alternativa, puoi riscaldarlo direttamente in forno o in padella.*

SE TI È PIACIUTO IL PANE NAAN CON IL KEFIR, PROVA ANCHE

[Piadina senza strutto](#)

[Pane senza impasto](#)

[Pane carasau fatto in casa](#)

[Pane azzimo in padella](#)

[Tortillas](#)

QUESTE RICETTE: