

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane naan

LUOGO: [Asia](#) / [Afghanistan](#)

DOSI PER: [8 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

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

NOTE: + 4 ORE DI LIEVITAZIONE



Il **pane naan** è un tipo di [pane](#) tradizionale originario dell'**Asia meridionale**, particolarmente diffuso in India, Pakistan, Afghanistan e Bangladesh. Il **naan** è un **pane di forma piatta, sottile e rotonda**, che viene tradizionalmente cotto in un **forno tandoor**, un tipico forno a carbone o legna ad alta temperatura. Tuttavia, per riprodurre la **ricetta del pane naan in casa**, puoi ottenere un **risultato ottimo** anche con la **cottura su piastra o padella**.

Il **pane naan** è buonissimo anche **servito da solo** o **accompagnato** da piatti tipo il [pollo al curry](#), [spezzatino](#) o [kebab](#). Grazie alla sua **consistenza soffice**

e al **sapore leggermente dolce**, è un **pane** adatto ad essere portato in tavola con **piatti di carne** succosi e speziati.

Molto apprezzato anche in Italia per la sua facilità di esecuzione, oggi ti proponiamo questa **ricetta base del pane naan** con **passo passo fotografico** da cucinare in casa con le tue mani.

Servi il pane naan in occasione delle tue [cene estive](#) o quando vuoi gustare qualcosa di sfizioso e originale.

INGREDIENTI PER L'IMPASTO

FARINA 00 500 gr

YOGURT BIANCO NATURALE 250 gr

ACQUA 100 ml

LIEVITO DI BIRRA 10 gr

SALE 1

INGREDIENTI PER L'INTINGOLO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

AGLIO 1 spicchio

SALE 1 pizzico

PREPARAZIONE

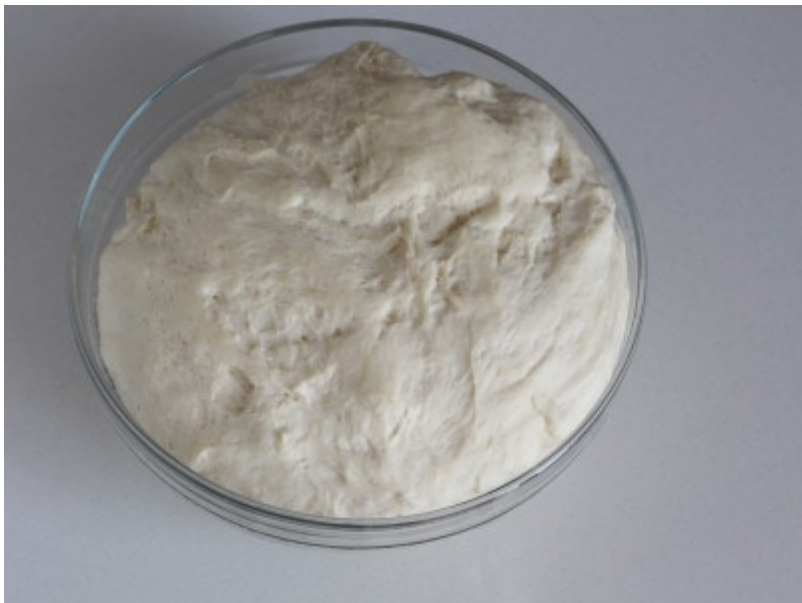
1 Per la realizzazione del Pane Naan prendi una ciotola capiente, metti la farina setacciata, lo yogurt e quasi tutta la quantità di acqua prevista per questa ricetta. Mescola gli ingredienti con un cucchiaio di legno. Sbriciola il lievito di birra nell'impasto e aggiungi la restante acqua.

Ora inizia a impastare con le mani direttamente nella ciotola, aggiungi il sale, continua a impastare per qualche minuto, infine trasferisci l'impasto su un piano da lavoro. Lavora l'impasto con le mani fin quando non avrai ottenuto un panetto elastico e ben compatto, anche se risulterà ancora un po' "rugoso".

Trasferisci l'impasto in una ciotola, copri con un coperchio o con della pellicola trasparente e lascia lievitare per circa 3 ore a temperatura ambiente. L'impasto deve raddoppiare.

N.B. i tempi di lievitazione cambiano in base alla temperatura circostante.





2 Dopo che l'impasto sarà raddoppiato, trasferiscilo su un piano da lavoro spolverato con poca farina, forma un salsicciotto e dividilo in 8 parti.

Procedi a formare delle palline: prendi un pezzo, appiattiscilo con le mani, a poco a poco solleva i bordi dell'impasto e tira ripiegando verso il centro.

A questo punto capovolgi la pallina e, con un una mano chiusa come se dovesse formare una C, inizia dei movimenti rotatori sul piano. In questo modo otterrai delle palline perfette e ben lisce. Procedi in questo modo per tutti i pezzi.





3 Disponi le palline su un vassoio leggermente infarinato e copri le con un strofinaccio, lascia lievitare almeno un'altra mezz'ora, meglio un'ora. Passato il tempo di riposo, stendi le palline con un mattarello, dando una forma più o meno ovale, lo spessore deve essere di circa 1 cm.

Metti la padella sul fuoco e falla scaldare molto bene, il più possibile.

Quando la padella sarà rovente, trasferisci un Pane Naan in padella, aspetta che si formino le bolle in superficie e gira dall'altro lato, lascia cuocere un minuto, controlla e, quando anche questo lato sarà dorato, il pane Naan è pronto! Procedi in questo modo per tutti gli 8 Naan.

Prepara l'intingolo: Trita lo spicchio di aglio sbucciato e il prezzemolo, raccogli entrambi gli ingredienti in una ciotola, unisci l'olio extravergine di oliva e il sale, emulsiona con una forchetta e, man mano che i naan sono pronti, spennelali abbondantemente.





CONSERVAZIONE

Il pane naan si può conservare per 48 ore a temperatura ambiente, oppure puoi congelarlo per massimo 3 mesi negli appositi sacchetti.