

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane solare

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 10-20 g di lievito
- 250-300 ml di latte
- 1-4 cucchiaini di zucchero (max 100 g)
- 500-600 g di farina bianca
- 2 cucchiaini scarsi di sale
- 1-4 cucchiaini di burro o olio (max 60-70 g).

PREPARAZIONE

1 Preimpasto:

Mescolare in una zuppiera il lievito sbriciolato, il latte (o acqua), 1 o 2 cucchiaini di zucchero e, togliendola dalla quantità totale, tanta farina quanto basta per ottenere una crema densa.

Per mescolare aiutarsi con una frusta.

Coprirlo con uno strato di circa 1/2 cm di farina e senza mescolare, lasciare lievitare a

temperatura ambiente fino a quando sulla superficie si formano delle spaccature dalle quali fuoriesce la crema diventata spumosa.

Questa è la prima lievitazione (30-45 min.circa).

A lievitazione avvenuta, preparare l'impasto aggiungendo i rimanenti ingredienti della ricetta.

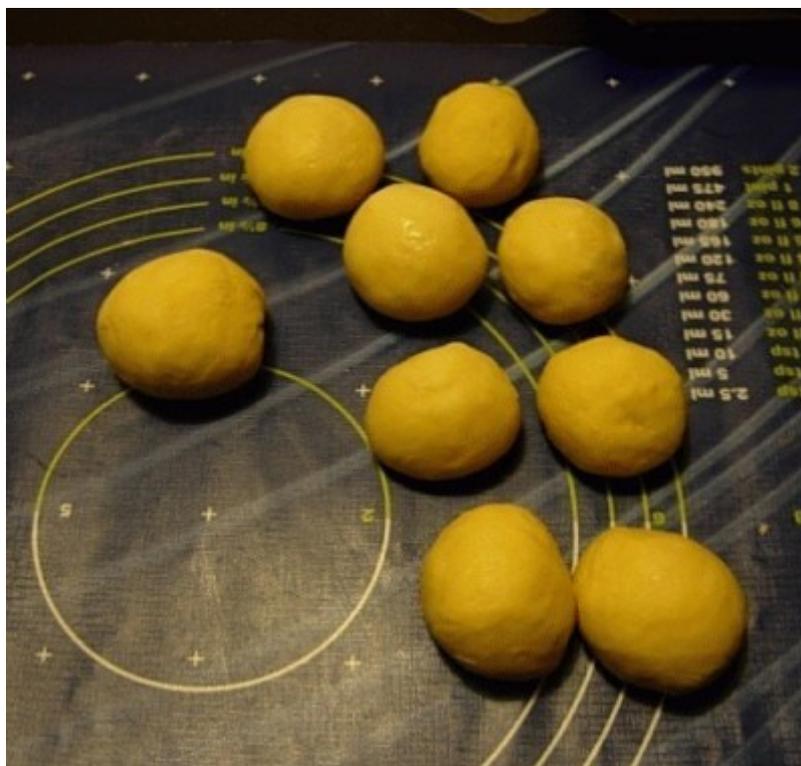
Per mescolare aiutarsi con la spatola che permette di spezzare le fibre dell'impasto rendendolo più morbido.

Continuare a lavorare con la spatola fino a quando tutta la farina è stata incorporata poi mettere il panetto sul tavolo.

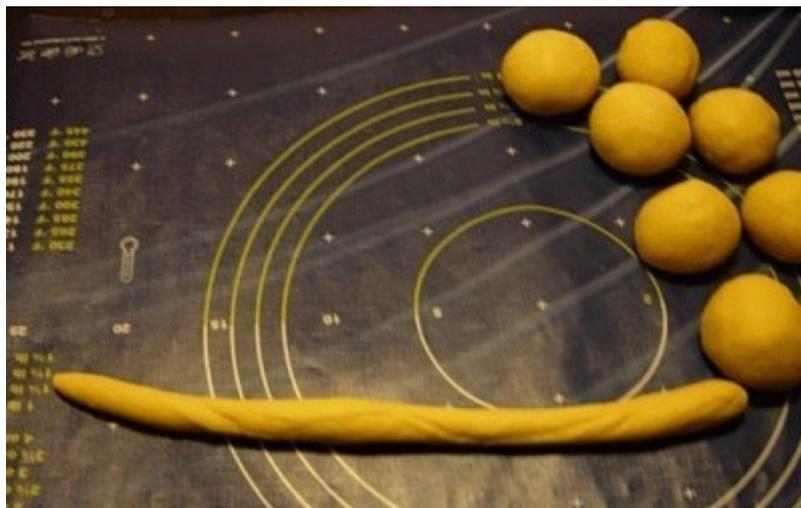
L'impasto deve risultare morbido, leggermente appiccicoso tanto da lasciare le mani e il tavolo puliti. Lavorare bene l'impasto e quando è quasi pronto sbatterlo un paio di volte sul tavolo e poi formare una palla.

Con questo impasto io mi sono create 8 palline da 40 g che non serviranno per la realizzazione del sole, perciò fatene dei panini a piacere.

Poi fare altre 8 palline da 50 g circa con le quali si realizzeranno i raggi del sole ed una pallina con la pasta rimasta circa 80 g per la realizzazione del sole.



2 Con tutte le palline creare dei serpentelli di circa una spanna, tranne quella più grande che diventerà un po' più lunga.





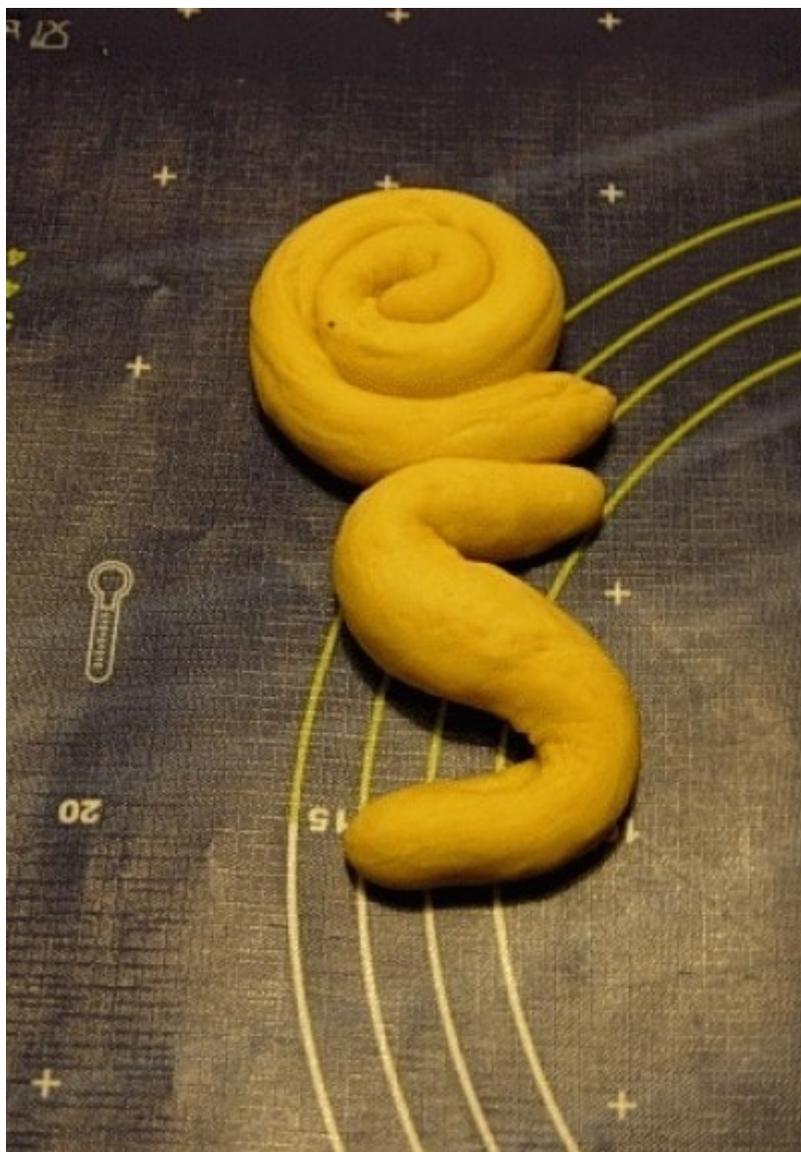
3 Ora, bagnando leggermente la pasta, decorarla, schiacciando leggermente e cospargendola di semini (di girasole, cumino, papavero e sesamo).

Cospargere il serpente più lungo con dei semi di finocchio (o a piacere).

Iniziare a comporre il sole.

Avvolgere il serpente più lungo su se stesso a formare una girella e poi disporre i raggi a forma di S tutto attorno cercando di distanziarli regolarmente.





4 Il vostro sole montato risulterà così, naturalmente i raggi dovranno essere messi in modo alternato per creare un gioco di colori.

Adesso è pronto per essere messo a lievitare dentro un sacchetto per congelare lasciato aperto.

Potete vedere il sole prima e dopo la lievitazione.



5 Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti.

Eccolo appena cotto e pronto per essere portato in tavola.



6 L'interno del sole fatto qualche giorno dopo anche con l'impasto per il pane bianco normale.

