



Ciambelle di pane alle tre farine - [Visualizza sul sito](#)
di anna47

Pane - farina di segale - uovo

(Ricetta tratta da una vecchia rivista di cucina)

Ingredienti:

200 gr farina grano tenero,
200 gr farina di segale,
200 gr di semolino,
40 gr lievito di birra,
un cucchiaino di zucchero
un tuorlo d'uovo,
un cucchiaino di sale,
acqua q.b.

Prepara gli ingredienti. Sciogli in un bicchiere il lievito di birra con tre cucchiaini di acqua tiepida. Aggiungi un cucchiaino di zucchero, mescola e lascia riposare per 2-3 minuti.

Mescola le tre farine in una ciotola, crea una fontana con un buco in mezzo versaci il liquido con il lievito, copri con un telo e lascia riposare per circa 10 minuti.

Fai l'impasto. Quando il lievito diventa schiumoso distribuisci il sale intorno alla fontana e impasta la farina, aggiungendo 3,5 dl di acqua piena. Versala poca alla volta e mescola man mano non aggiungerla tutta se ti accorgi che l'impasto diventa troppo molle. Lavora velocemente la pasta con le mani, fino ad ottenere una pasta liscia e omogenea. Coprila con un telo e lasciala lievitare in luogo tiepido per circa 10 minuti.

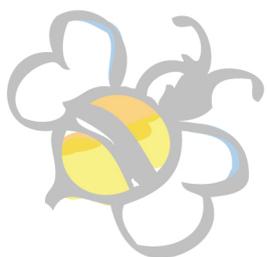
Completa e cuoci. Lavora ancora l'impasto dividilo in otto porzioni arrotolate ad una ad una fino ad ottenere otto salsicciotti che poi chiuderai a ciambella.

Trasferisci le ciambelle sulla placca da forno, foderata con carta da forno bagnata e strizzata, in modo che siano ben distanziate tra loro. Lasciale riposare per circa 10 minuti incidì la superficie formando tanti motivi a croce, spennella i panini con il tuorlo e cuoci in forno già caldo a 200° C per circa 15-20 minuti. Togli dal forno, lascia intiepidire e servi.

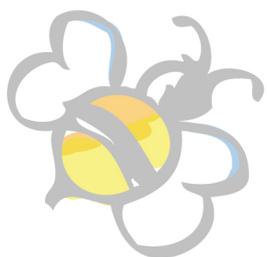
La variante: La farina di segale si trova in molti supermercati e nei negozi di alimentazione naturale. Se non la dovessi trovare, puoi sostituirla con la stessa quantità di farina di farro, più semplice da reperire, la preparazione resta identica. La riuscita, anche in questo caso, è assicurata.



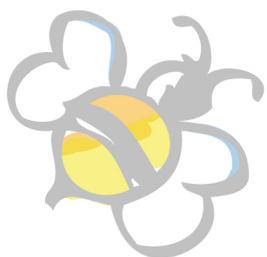
Questi volutamente non sono stati spennellati con il tuorlo.



eCucinando.it



eCucinando.it



eCucinando.it