



Pani faulanciu - [Visualizza sul sito](#)  
di rosaria

Ingredienti:

500g di semola fine di grano duro (in alternativa si può usare rimacinato)

15g di lievito

un cucchiaino di sale

**Per la farcitura**

80g di zucchero

10 noci (pestate con il batticarne)

100g di uva passa

NB: i pesi della farcitura sono puramente indicativi in quanto adattabili al gusto personale

Impastare la semola come si fa per fare il pane.

Mettere a lievitare per 2 ore circa, poi incorporare la farcitura delicatamente e velocemente.

Stendere la pasta in una teglia unta di olio (altezza di 1 e 1/2cm circa).

Far riprendere la lievitazione per una ventina di minuti, quindi infornare a 170° fino a doratura . Far raffreddare e tagliare a pezzi





La traduzione è "PANE BUGIARDO".

Leggendo la ricetta, capirete il perché del nome: si dà arie da dolce....ma rimane....pane

Infatti è un pane dolce molto semplice di antica tradizione, ormai dimenticato...per ovvie ragioni....ma di gran lunga più sano delle attuali merendine industriali!

Esso era confezionato il giorno in cui si panificava, utilizzando gli avanzi di pasta ed era offerto ai bambini della casa.

La presenza delle noci indica che esso era preparato nelle zone interne montane e collinari, non certamente nel campidano, dove prevale l'uso delle mandorle.

merenda - pane bugiardo - mandorle - frutta secca

[Vai alla discussione sul forum](#)