

LO PAN NER NELLA CUCINA CONTEMPORANEA

RICETTA SETTIMA CLASSIFICATA

Bruschette con cavolo nero su Lo Pan Ner delle Alpi

di MARIA ROSARIA DE LUCA – PERGINE VALDARNO (AREZZO)

LINK AL BLOG : <http://www.cucinacasareccia.it/>

LINK ALLA RICETTA: <http://www.cucinacasareccia.it/bruschette-di-cavolo-nero-su-lo-pan-ner-delle-alpi/>

DOSI PER 4 PERSONE

TEMPI DI PREPARAZIONE: “ giorni per il pane 1 ora per il cavolo nero

INGREDIENTI:

PER IL PANE: ! 550 g di farina di segale integrale ! 250 g di farina di grano tenero tipo 0 ! 200 g di farina grano tenero integrale ! 620/650 ml di acqua ! 20 g di sale ! 20 g di lievito di birra

PER IL CAVOLO NERO: ! 500 g di cavolo nero ! 100 g di fontina valdostana ! 1 spicchio d'aglio ! olio extravergine d'oliva ! sale ! pepe

PROCEDIMENTO PER IL PANE:

Inseriamo le farine in una ciotola, versiamo solo 600 ml di acqua in cui abbiamo sciolto il lievito di birra; Impastiamo un po' fino a far assorbire l'acqua, uniamoci il sale e impastiamo ancora; se dovesse occorrere, aggiungiamo la restante acqua, ma poco alla volta e solo se necessario. Impastare spostando il composto su una spianatoia, impastare per circa 10 minuti di polso. Inseriamo l'impasto nella ciotola, copriamo con la pellicola e lasciamo lievitare per almeno 6-8 ore, meglio se tutta la notte. Vedrete come lieviterà. Trascorso il tempo riprendiamo l'impasto, stendiamo sulla spianatoia e diamogli delle pieghe e riponiamolo nella ciotola per 1 ora. Dopo un'ora riprendiamo l'impasto e arrotoliamolo su se stesso, formando poi con le mani, una palla. Poggiamolo su una teglia infarinata e se ci piace possiamo rintagliarlo in superficie, copriamolo con la ciotola e lasciamolo riposare per 30 minuti Riscaldiamo il forno a 180° e inforniamo il pane per 35-40 minuti in forno statico. Quando è pronto lasciamolo raffreddare del tutto.

Ora siamo pronti per preparare le Bruschette di cavolo nero su Lo Pan Ner delle Alpi

Abbiamo tutti gli ingredienti Tagliamo 8 fette di pane e abbrustoliamole leggermente. Puliamo e laviamo il cavolo nero e facciamolo stufare in una padella in cui abbiamo lasciato imbiondire leggermente uno spicchio d'aglio schiacciato. Lasciamo cuocere, coperto, il cavolo per 20-25 minuti e a quasi cottura terminata, aggiungiamo il sale e il pepe. Mescoliamo ancora e terminiamo la cottura. Prendiamo le fette di pane abbrustolite e coprirle con abbondante cavolo nero e di pezzetti di fontina valdostana. Ora possiamo inserire le fette di pane in forno o nel forno a microonde per il tempo necessario a far sciogliere la fontina; io le ho inserite nel microonde con la funzione grill. Una volta pronte le Bruschette di cavolo nero su Lo Pan Ner delle Alpi serviamole ancora calde e vedrete i complimenti che riceverete.

