



## 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 abbrustolito 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.

