



LO PAN NER NELLA CUCINA CONTEMPORANEA

RICETTA NONA CLASSIFICATA

Canederli cacio e pesce

di **GIORGIA PASQUALOTTO – TORINO**

LINK AL BLOG: Le Coin Gourmand - www.coingourmand.it

LINK ALLA RICETTA: <https://coingourmand.it/2017/09/canederli-cacio-e-pesce-per-lopanner/>

DOSI PER 4 PERSONE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 22 ore per il pane, un'ora e mezzo per i canederli ed il sugo

INGREDIENTI:

Per il pane

- ✓ farina di segale integrale g 275
- ✓ farina di grano tenero tipo 0 g 125
- ✓ farina di grano tenero integrale g 100
- ✓ acqua g 310-325
- ✓ sale g 10
- ✓ lievito di birra g 10

Per il ragù

- ✓ 8 triglie di fango
- ✓ un trancio di merluzzo di circa 150 g
- ✓ 1 totano
- ✓ 2 spicchi d'aglio di Nubia
- ✓ olio extravergine di oliva
- ✓ 1/4 di bicchiere di vino bianco

Per il brodo dei canederli

- ✓ 2 litri acqua
- ✓ 1 carota
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 1 zucchina
- ✓ 1 patata
- ✓ 2 foglie di alloro
- ✓ 1 cucchiaino di sale

Per i canederli

- ✓ 250 g di pane raffermo
- ✓ 175 g di primo sale siciliano
- ✓ 100 g di latte
- ✓ 2 uova
- ✓ 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- ✓ sale

PROCEDIMENTO PER IL PANE

In una ciotola di medie dimensioni mescolate le farine, il sale ed il lievito.

Aggiungete l'acqua e, utilizzando un cucchiaino di legno o le mani, mescolate fino a che non avrete ottenuto un impasto umido e appiccicoso, circa 30 secondi.

Coprite la ciotola con pellicola trasparente e lasciatela riposare a temperatura ambiente fino a che in superficie non si noteranno tante piccole bollicine e l'impasto non sarà più che raddoppiato di volume: occorreranno circa 12-18 ore.

Quando la prima lievitazione sarà terminata spolverate il piano di lavoro con abbondante farina.

Usate un tarocco o una spatola per staccare l'impasto dalla ciotola e farlo cadere sul piano di lavoro senza romperlo, sollevate i bordi dell'impasto portandoli verso il centro.

Rimboccate i bordi sotto l'impasto per dargli una forma arrotondata.

Stendete un canovaccio sul piano di lavoro e spolveratelo con abbondante farina di segale (io ho utilizzato la farina di semi di lino).

Adagiate delicatamente l'impasto sul canovaccio, con la chiusura rivolta verso il basso.

Se l'impasto è troppo appiccicoso spolverate la superficie con poca farina di segale.

Richiudete delicatamente i bordi del canovaccio sull'impasto a coprirlo e mettetelo in un luogo caldo al riparo da correnti d'aria a lievitare per una o due ore.

L'impasto sarà pronto quando sarà quasi raddoppiato nel volume.

Premendolo delicatamente con un dito, dovrebbe rimanere visibile l'impronta.

Se dovesse scomparire all'istante, prolungate la lievitazione per un'altra quindicina di minuti.

Mezz'ora prima della fine della seconda lievitazione, preriscaldate il forno a 245°C, spostate la griglia nel terzo inferiore e posizionatevi una pentola di ghisa con coperchio da circa 4-5 litri al centro (24-26 cm di diametro).

Usando le presine e facendo molta attenzione (è ustionante), togliete la pentola dal forno e scoperchiatela.

Aperte il canovaccio e rovesciate l'impasto rapidamente ma delicatamente all'interno della pentola, con il taglio rivolto verso l'alto.

Coprite e fate cuocere per circa 30 minuti.

Rimuovete il coperchio e continuate a cuocere fino a che il pane non avrà assunto un bel color nocciola intenso ma senza bruciarlo, tra i 15 e i 30 minuti.

Sfornate e togliete il pane dalla pentola aiutandovi con una spatola resistente al calore o delle presine per porlo a raffreddare su una griglia.

PER IL RAGÙ

Squamate le triglie ed il merluzzo, sfilettate i pesci ed eliminate tutte le spine.

Pulite il totano eliminando le interiora all'interno della sacca, l'osso e gli occhi.

Queste operazioni potete anche farle fare dal pescivendolo di fiducia.

Affettate i filetti ed il totano.

In una padella scaldate 5 cucchiaini di olio, aggiungete l'aglio pelato e fate scaldare per qualche minuto.

Aggiungete il pesce e fatelo cuocere a fiamma vivace per un paio di minuti.

Sfumate con il vino bianco, lasciate asciugare per un paio di minuti. Salate. Coprite e proseguite la cottura a padella coperta per una decina di minuti a fiamma dolce.
Spegnete e tenete da parte.

PER IL BRODO ED I CANEDERLI

Preparate innanzitutto il brodo lavando e mondando le verdure ed aggiungendole all'acqua fredda. Lasciate cuocere a fiamma moderata per circa mezz'ora mentre preparate l'impasto dei canederli. In una terrina capiente versate il pane raffermo e copritelo con la miscela di latte e uova sbattuti insieme.

Lasciate riposare per almeno venti minuti mescolando di tanto in tanto.

Aggiungete il formaggio e l'erba cipollina.

Portate nuovamente il brodo ad ebollizione e formate delle sfere di circa 4 cm di diametro.

Cuocete ciascuna sfera per circa 4-5 minuti.

Servite accompagnando con il ragù di pesce.





Le Coin Gourmand@2017