



**RICETTA 15^ CLASSIFICATA**

**Zuppa norvegese con pane nero di segale- di BOCHICCHIO Marica**

URL del blog <https://www.cookingwithmarica.net>

Account social:

FB: [cookingwithmarica](#)

Instagram: [cookingwithmarica](#)

Twitter: [cookwithmarica](#)

Youtube: [cookingwithmarica](#)

Link ricetta: <https://www.cookingwithmarica.net/fiskesuppe-zuppa-norvegese-pane-nero-segale/>





### **Ricetta per 4 persone:**

#### **Pane di Segale, due filoni da 500 gr:**

- gr 500 farina di segale integrale
- gr 250 farina di grano tenero tipo 0
- g 250 farina di grano tenero integrale
- g 650 di acqua
- g 20 di lievito di birra fresco (10 gr di lievito di birra secco)

#### **Zuppa norvegese:**

- 500 ml di brodo di pesce
- 10 cozze pulite
- 200 g di salmone fresco
- 200 g di merluzzo o halibut
- 200 g di gamberi sgusciati
- 2 patate
- 2 carote
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 2 dl di panna (alt. panna acida o *crème fraîche* )
- 1 bicchiere di latte
- olio extra vergine d'oliva
- sale
- pepe nero macinato fresco
- aneto

### **Preparazione**

#### **Preparazione del pane:**

1. in una ciotola, dovete sciogliere il lievito nell'acqua unirlo alle farine e sale mescolando il tempo necessario per far assorbire tutta l'acqua dalla farina, quindi meno di un minuto, coprire e lasciare a temperatura ambiente per almeno 12 ore, ottimo sarebbe sino a 18 ore, e in caso di temperatura basse possiamo arrivare anche ad un max di 24 ore.



2. Trascorso il tempo di lievitazione trasferite l'impasto su un piano da lavoro leggermente infarinato. Impastatelo per un minuto con le mani dopodiché iniziate a stenderlo con un mattarello fino a raggiungere lo spessore di circa 1 centimetro. Arrotolatelo su se stesso per creare un filone o dividete l'impasto per farne due più piccoli (come ho fatto io), lasciate riposare coperto per un'altra ora a temperatura ambiente (potete anche usare la pentola per cuocere il pane).
3. Trascorso anche il secondo tempo di lievitazione infornate il pane di segale a 200°C per circa 25-30 minuti . Se avete il forno a vapore, per 230 ventilato+vapore per 10 minuti poi a 190° per altri 20 min.).

#### **Preparazione della zuppa:**

4. iniziate pelando le patate e le carote. Pulite la cipolla e tritate tutte le verdure (patate, carote, cipolla e sedano). Saltate tutte le verdure in padella con olio extra vergine d'oliva per un paio di minuti.
5. intanto riscaldare in una pentola il brodo di pesce. Aggiungete le verdure, la panna e il latte e lasciate cuocere per circa 15 minuti a fuoco medio.
6. nel frattempo, tagliate il pesce a pezzetti.
7. dopo 15 minuti di cottura, unite il pesce, le cozze, i gamberetti e l'aneto al resto della zuppa e fate insaporire il tutto cuocendo a fuoco medio per 10 minuti.
8. regolate di sale e di pepe.
9. servite la zuppa di pesce con il pane nero di segale.