

7A7A7

# Dalla terra alla tavola

## Antonella Eberlin – socia AIFB

### MILANO (MI)

#### Social:

<https://www.cucino-io.com>  
<https://www.facebook.com/Cucinolo>  
<https://www.instagram.com/instacucinoio>

#### Link ricetta:

<https://www.cucino-io.com/2019/09/pan-ner-con-lo-smorm/>

## PAN NER CON LO SMORM

### INGREDIENTI (4 PERSONE)

#### Per il pane

- 275 g farina di segale
- 125 g farina di frumento 0
- 100 g farina di frumento tenero integrale
- 310 ml acqua
- 5 g lievito birra fresco
- 10 g sale

#### Per lo smorm

- 100 g farina 00
- 200 ml latte
- 1 uovo
- 1 pizzico sale
- 2 mele
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 cucchiaini di acqua
- succo di mezzo limone



### PREPARAZIONE

#### Per il pane

- In una ciotola dovete sciogliere il lievito nell'acqua. Unitelo alle farine e sale mescolando il tempo necessario per far assorbire tutta l'acqua dalla farina, quindi meno di un minuto. Coprite e lasciate 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.
- Passate le 18 ore fate tre/quattro giri di pieghe all'impasto. Mettete la massa con le pieghe sotto in una ciotola rivestita con uno strofinaccio infarinato. Spolverate di farina anche la superficie e poi chiudete con i lembi dello strofinaccio. Lasciate lievitare, ci vorranno circa 2 ore/2,30, l'impasto deve raddoppiare.
- Accendete il forno alla massima temperatura con dentro una pentola di ghisa con il coperchio. Infornate rovesciando il pane nella pentola bollente, non mettete nulla nella pentola, niente farina. Chiudete con il coperchio e infornate per 30 minuti, poi togliete il coperchio e continuate la cottura per altri 10/15. In ultimo tirate il pane fuori dalla pentola e mettetelo sulla griglia, abbassate la temperatura a 190°, ventilato o con il forno a fessura in modo che si formi la crosta.

#### Per lo smorm

- Alla farina aggiungete poco alla volta il latte a temperatura ambiente, il rosso dell'uovo e l'albume montato a neve, un pizzico di sale. Mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Con un mestolo versate l'impasto in un angolo di una padella calda e leggermente unta. Fatelo scorrere su tutta la superficie in modo da ricoprirla. Passati alcuni minuti lo si gira in modo che cuocia anche dall'altro lato. Iniziate quindi a rompere l'impasto come se fossero uova strapazzate.
- A parte si cuociono le mele, pelate e tagliate a pezzi con l'aggiunta di qualche goccia di limone, un paio di cucchiaini di acqua e lo zucchero. La mela si deve cuocere e caramellare lasciando un sughino con cui condire lo smorm.
- Affettate il pane e su ogni fetta disponete una cucchiainata di smorm e le mele cotte con il loro sugo che andranno ad inumidire il boccone.



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
FOOD BLOGGER