

7A7A7

Dalla terra alla tavola

Sonia Conte – non socio AIFB

Social:

<https://giocasorridimangia.wordpress.com>
<https://www.instagram.com/soniaconte>

Link ricetta:

<https://giocasorridimangia.wordpress.com/2019/09/14/canederli-di-pan-ner-per-il-contest-di-aifb/>

CANEDERLI DI PAN NER

INGREDIENTI (2 PERSONE)

Per il pane

- 550 g di farina di segale
- 250 g di farina di grano Tipo 0
- 200 g di farina di grano tenero integrale
- 600/650 g di acqua
- 20 g di sale
- 10 g di lievito di birra secco

Per i canederli

- 3 grandi fette di pane raffermo di segale confezionato
- 1 uovo
- 1 tazzina di latte
- 50 g di formaggio grattugiato
- sale
- pepe
- prezzemolo fresco tritato per servire

Per il brodo profumato alla buccia di mele

- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- 1 mela rossa (solo la buccia)
- 750 ml di acqua ca
- 5 g di semi di coriandolo
- noce moscata



! occorre un colino a maglie strette per filtrare il brodo.

PREPARAZIONE

- Raccogliete il pane raffermo in una terrina. Lavorate l'uovo ed il latte a temperatura ambiente e versatelo sul pane, mescolate bene e lasciate riposare, mescolando ogni tanto, per almeno 20 minuti.
- Aggiungete il formaggio, il sale, il pepe e la noce moscata. Mescolate velocemente, impastando a fondo con le mani. Il composto sarà leggermente coloso, perché le molecole di glutine di questo cereale si dispongono in maniera differente da quelle omologhe del grano o del frumento.
- Scaldate il brodo. Inumidite le mani e formate una sfera, prima roteando e poi pressando a fondo con le mani, che abbia un diametro di 3,5-4 cm.
- Fate subito la prova di cottura, con il brodo che bolle, per 5 minuti. Il canederlo deve rimanere compatto.
- Cuocete il resto dei canederli in due tornate, non ammassateli nella pentola e lasciateli venire a galla senza stressare troppo la temperatura del brodo.
- Servite dopo i 5 minuti di cottura con il brodo che li copra per circa la metà e spolverate di prezzemolo.



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
FOOD BLOGGER