

ZADAT

# Dalla terra alla tavola

## Marica Bochicchio – socio AIFB

### Social:

<https://www.cookingwithmarica.net>

<https://www.facebook.com/cookingwithmarica>

<https://www.instagram.com/cookingwithmarica>

### Link ricetta:

<https://www.cookingwithmarica.net/pane-nero-fichi-formaggio-composta-mele/>

## PANE NERO, FICHI, FORMAGGIO E COMPOSTA DI MELE

### INGREDIENTI

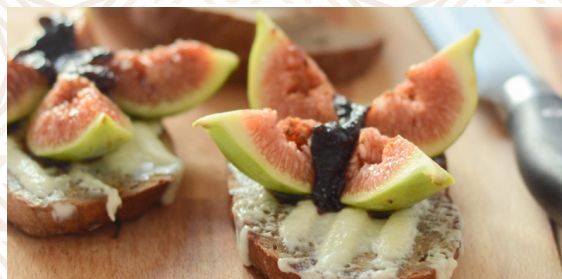
- 4 fette di pane nero di segale
- 200 g di formaggio quartirolo o feta
- 4 fichi bianchi
- 50 g di composta di mele

### Per il pane nero

- 550 g di farina di segale
- 250 g di farina di grano Tipo 0
- 200 g di farina di grano tenero integrale
- 620/650 g di acqua
- 20 g di sale
- 10 g di lievito di birra secco (in alternativa lievito madre in quantità appropriata)

### Per la composta di mele

- 1 kg di mele
- 300 g di zucchero muscovado
- il succo di un limone



### PREPARAZIONE

#### Per la composta

- Pulite e levate il torsolo alle mele poi tagliatele a pezzi e unite lo zucchero ed il succo del limone.
- Cuocetele in una pentola per circa 30 minuti (io nella crockpot).
- A cottura ultimata frullatele con un minipimer.

#### Per la bruschetta

- Scaldate le fette di pane nero con il formaggio in superficie per qualche minuto poi mettete sopra il fico tagliato in quattro ed insaporite con la composta di mele.



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
FOOD BLOGGER