

7A7A7

# Dalla terra alla tavola

## Natascia Mura – socio AIFB

### Social:

<https://www.robadanatti.com>

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

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

### Link ricetta:

<https://www.robadanatti.com/2019/09/15/frittata-di-pane-cipolle-e-mele/>

## FRITTATA DI PANE, CIPOLLE E MELE

### INGREDIENTI

#### Per il pane

- 500 g di farina di segale
- 250 g di farina di grano tenero 0
- 620/650 ml di acqua
- 20 g di sale
- 220 g di lievito madre

#### Per la frittata

- 2 uova
- latte
- un pizzico di sale
- 1 mela
- 1/2 cipolla bianca
- olio evo



### PREPARAZIONE

#### Per il pane

- Ho miscolato farine e acqua, aggiunto il lievito madre e impastato per qualche minuto. Lasciato l'impasto a riposo e ripreso in mano per aggiungere il sale e amalgamare per bene. Dopo un altro riposo di 40 minuti ho impastato in ciotola e fatto delle pieghe sempre in ciotola e la texture dell'impasto era già bella elastica. Ho tenuto l'impasto a lievitare in ciotola per 5 ore, poi l'ho preso, arrotolato su se stesso e disposto per altre due ore in un cestino da lievitazione ben infarinato. Dopo due ore capovolto sulla pala, praticato un taglio centrale e infornato sulla pietra refrattaria. L'ho cotto in forno ben caldo a 280 gradi, abbassati lentamente fino a 180, durante i suoi 40 minuti di cottura.

#### Per la frittata

- Ho tagliato a pezzetti il pane di segale, sfornato a casa da 3 giorni, ridotto in briciole piccine con l'aiuto del robot da cucina, aggiunto latte fino a completo assorbimento, il sale e le uova sbattute.
- Ho fatto rosolare appena la mela tagliata a cubetti e la cipolla in una teglia antiaderente con dell'olio evo e ho unito il tutto in ciotola insieme al pane ammolato nel latte e uovo.
- Ho trasferito il composto nella teglia antiaderente e cotto la frittata prima da un lato e poi dall'altro.

Consumare tiepida insieme ad un bicchiere di birra.



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
FOOD BLOGGER