



Lo Pan Ner, il pane delle Alpi e la crema di zucchine

Ricetta per due pagnottelle:

200 g di avena macinata col bimby per ottenere una farina integrale e finissima

40 g di farina di frumento integrale

50 g di lievito madre solido

100 g di mandorle

100 g di uvetta

15 noci

3 cucchiaini di miele

Un bicchiere d'acqua tiepida

Un cucchiaino piccino di cannella

Preparazione

Mettere in ammollo l'uvetta per 15 minuti, tritare finemente quasi tutte le mandorle e le noci fino a renderle una farina. Lasciarne alcune invece spezzettate grossolamente.

Unire le farine e le noci e mandorle triturate, l'uvetta e mescolare con l'aiuto di una forchetta. Lasciare che la farina si idrati coi grassi dei semi oleaginosi per una mezz'ora. Aggiungere l'uvetta tenuta in ammollo e idratare l'impasto aggiungendo poco a poco l'acqua tiepida e il miele emulsionati insieme .

Impastare a mano , aggiungere il lievito madre e impastare ancora. Dopo un riposo dell'impasto di mezz'ora, procedere con le pieghe a quattro , dividere l'impasto in due pagnotte e poi riporre in canovaccio infarinato a lievitare per almeno 5ore.

A lievitazione completata infornare a forno caldo e ventilato a 180 gradi per 25 minuti, o in base al vostro forno.

Nel frattempo ho preparato una crema di zucchine con l'aiuto del bimby:

Inserito nel boccale

4 zucchine,

mezza cipolla

un pizzico di sale

e due bicchieri d'acqua,

portato a ebollizione, cotto per 10minuti e frullato a crema insieme ad una patata bollita media, fino ad ottenere una crema omogenea e fluida.

Impiattata ancora calda .

NATASCIA MURA

link al BLOG: <https://www.robadanatti.com>

profilo FB : https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1753797821445956&id=471815859644165¬if_t=page_post_reaction¬if_id=1601229060410416&ref=m_notif

IG: @robadanatti,

▪ Link alla ricetta: <https://www.robadanatti.com/2020/09/27/lo-pan-ner-il-pane-delle-alpi-e-la-crema-di-zucchine/>

