



Non si butta
via niente

Spinaci

Le loro foglie verdissime e saporite si abbinano a meraviglia agli ingredienti più diversi. Ne basta una manciata per squisiti primi e golosi secondi

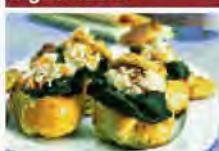
di Michela Prandoni

Frittatine al forno



Strizzate 150 g di **spinaci** lessati, tritati, unite 4 **uova**, 1 cucchiaio di **pinoli**, 1 di **uvetta** e 1 di **grana padano** grattugiato; salate, pepate e amalgamate. Imburrate 6 pirofille a bordi alti, versate il composto riempiendo per metà e livellatelo. Cuocete in forno caldo a 180° per 20 minuti, finché le frittatine si presenteranno gonfie e dorate in superficie. Sfornate e servite.

Bignè farciti



Lavate e tritate 1 **porro**, 1 **carota** e 1 costa di **sedano**, rosolateli con 3 cucchiai d'**olio**, unite 200 g di **spinaci**, **sale**, **pepe** e cuocete per 15 minuti. Scolate 250 g di **polpa di granchio**, sminuzzatela, unitegli **spinaci** e continuate la cottura per 5 minuti. Togliete la calotta a 12 **bignè** pronti, farcите con il composto, pepate e servite.

Gratin filante



Fate appassire 300 g di **spinaci** con 20 g di **burro** e **sale**. Mescolate 20 g di **grana padano** grattugiato e poca **noccia moscata** a 300 g di **beschiamella** pronta. Scolate gli spinaci dal fondo di cottura e mescolateli alla beschiamella. Suddivideteli in 4 pirofille imburrate, cospargete di **grana padano** grattugiato e mettete sotto il grill per 2'.

Risotto verde



Scaldate un filo d'**olio**, unite 1 **cipollotto** tritato con 100 g di **spinaci**, 320 g di **riso**, fate tostare, poi bagnate con 2 mestoli di **brodo** bollente. Portate il riso a cottura unendo altro brodo caldo e mescolando dopo ogni aggiunta. Regolate di **sale**, profumate con **erba cipollina**, spegnete e mantecate con 100 g di **crescenza** e 20 g di **burro**.

FOTO DI MONDADORI SYNDICATION

24 • In Tavola

Le dosi sono per 4 persone

IDEE FACILI PER PIATTI AL FORNO

• Torta con la robiola

Lavate 250 g di **spinaci** e rosolateli con 2 cucchiai d'**olio** e 1 spicchio d'**aglio** vestito, salateli, coprite e cuocete per 5 minuti. Togliete l'**aglio** e il coperchio e fate evaporare l'**acqua**. Sbattete 4 uova con 1 patata lessata e schiacciata, 150 ml di **panna**, salate, pepate e unite gli **spinaci**. Versate metà del composto in una teglia di 20 cm di diametro unita di **olio**, distribuite 100 g di **robiola** a pezzi, versatevi il composto rimasto e completate con altri 100 g di **robiola**. Cuocete in forno a 180° per 40 minuti, poi dorate sotto il grill.

• Rotolo ripieno gratinato

Impastate 250 g di **farina 00**, 2 tuorli, 1 **uovo**, 1 pizzico di **sale**, formate una palla, avvolgetela in pellicola e fatela riposare per 1 ora. Tritate 100 g di **spinaci**, fateli saltare con una noce di **burro** e 1 scalogno tritato, lasciate intiepidire e amalgamate con 250 g di **nocciole**, 1 **uovo**, 1 tuorlo e una manciata di **grana padano** grattugiato. Regolate di **sale** e profumate con **noccia moscata**. Stendete la pasta in un rettangolo di circa 30x50 cm. Distribuite sopra la farcia, arrotolatelo, avvolgetelo in un telo e legatelo alle estremità. Immergete il rotolo in una pentola ovale con abbondante acqua salata bollente. Cuocetelo per 30 minuti mantenendo un leggero bollire. Sgocciolate il rotolo e lasciatelo riposare per mezz'ora. Togliete il telo, affettate il rotolo, mettetelo in una pirofilla imburrata, cospargete con altro **grana** e passate in forno a 180° a gratinare.

sceglieteli con foglie
senza macchie gialle
e con radichette turgide

PULIRLI E CONSERVARLI

1 **Togliete le basi** Tagliate le parti terminali dei cespi eliminando le eventuali coste dure. Mettete le foglie in uno scolapasta e lavatele sotto acqua fredda corrente sollevandole più volte con le mani per eliminare tutti i residui di terra. Sgocciolateli bene.

2 **Per lessarli** Mettete le foglie in una casseruola con la sola acqua rimasta dal lavaggio e cuoceteli per qualche minuto. In questo modo risulteranno ben asciutti.

3 **Per conservarli** Passate le foglie nella centrifuga per insalata, poi stendetevi su un telo per farle asciugare. Chiuse e negli appositi sacchetti per la verdura, in frigo durano per 2-3 giorni.





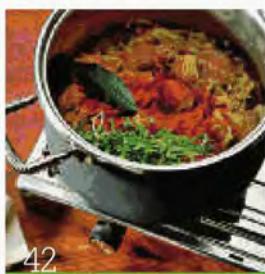
LA CUCINA FILMATA

Spettacolari ricette spiegate passo a passo: per le occasioni speciali, per riscoprire le tradizioni regionali e per sentirsi grandi pasticciatori



36

Twist di pane al farro con peperoni



42

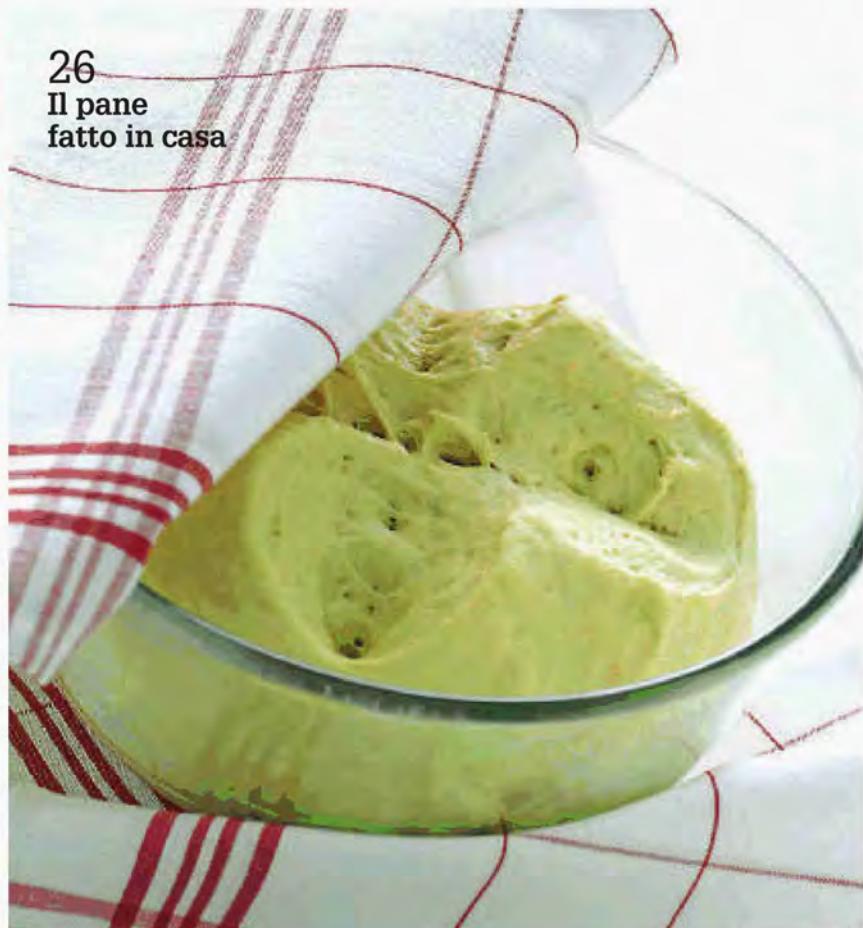
Goulash di manzo



46

Marquise al cioccolato

26
Il pane
fatto in casa



25

Speciale
per voi

Il pane fatto in casa

Lievitato al punto giusto e dorato in forno, è un piacere prepararlo con le proprie mani. Semplice o arricchito, porta in tavola una fragranza antica, sempre attuale
di Michela Prandoni, foto di Mondadori Syndication



26 • inTavola

A destra: ricetta di Sara



Treccia con le noci

★★☆ media 🕒 45' + il riposo 🕒 50' €€€



GLI ATTREZZI SU MISURA

Il lievita pagnotta
L'utensile si compone di una ciotola per preparare l'impasto e di un cestino trafilato che aiuta a lievitare più velocemente. Misura 26 cm di diametro ed è ideale per pagnotte da 6-8 porzioni. Nella confezione trovate anche ricette per gli impasti e per preparare il lievito madre (Lievita pagnotta, Tescoma, a circa € 15,90).



Ingredienti per 8 persone:

- 600 g di farina tipo "1"
- 4 dl di latte intero
- 150 g di lievito madre oppure 12 g di lievito di birra
- 1 cucchiaino di miele
- 150 g di gherigli di noce
- 2 tuorli
- 1 cucchiaino di panna fresca
- olio extravergine di oliva
- sale

425 cal/porzione

1 **Preparate** un lievitino stemperando il lievito (madre o di birra) in 50 ml di latte a temperatura ambiente e poi impastatelo con 100 g di farina. Formate un panetto, mettetelo in una ciotola coperta con un telo e fatelo lievitare in luogo tiepido: per 30 minuti se usate il lievito di birra, e fino al raddoppio della pasta nel caso del lievito madre. Trascorso questo tempo, setacciate la farina rimasta, disponetela a fontana e mettete al centro il panetto lievitato, il miele, 10 g di sale e il latte

2 **Formate** una treccia con i 3 filoncini e lasciatela lievitare per altri 30 minuti in luogo tiepido. Distribuite in superficie i gherigli di noce rimasti.

3 **Stemperate** i tuorli con la panna e un pizzico di sale, spennellate la treccia con la miscela e cuocetela in forno caldo a 180° per 50 minuti circa. Sfornatela subito e fatela raffreddare su una grata.


1


2


3

Pagnotta casereccia

Trasferite 750 g di **pasta da pane** appena lievitata (box a pag. 34) sul piano di lavoro e sgomfiatela, premendola con il palmo delle mani così le bolle d'aria prodotte dalla lievitazione si distribuiscono nell'impasto. Lavorate rapidamente la pasta e, girando la palla di pasta su se stessa, date alla pagnotta una forma regolare arrotondata. Trasferite la pagnotta sulla placca foderata con carta da forno e copritela con una grossa ciotola o avvolgete la placca in un telo e lasciate lievitare per circa 1 ora in luogo tiepido. Riprendete la pasta, spolverizzate la superficie con pochissima farina e, con un coltello affilatissimo, incidete la superficie con 3 tagli incrociati o 3 paralleli. Cuocete il pane per circa 35 minuti in forno caldo a 220°, toglietelo dal forno e, per capire se è ben cotto, batetetelo sul fondo con le nocche: deve emettere un suono vuoto. Lasciate raffreddare la pagnotta su una grata prima di servirla. Se volete che la superficie del pane risulti più soffice, coprite il pane caldo con un telo e lasciatelo infiepidire così.

Speciale
per voi

un pane
scenografico
perfetto per un
antipasto sfizioso



28 • InTavola

Cestino con patate e cipolle

★☆ media

40' + riposo

1 h e 10'

€€€

Ingredienti per 10 persone:

- 140 g di farina manitoba
 - 140 g di farina di grano duro
 - 150 g di patate + 2 cipolle rosse
 - 2 cucchiaini di aceto
 - 1 cucchiaino di zucchero
 - 15 g di lievito di birra
 - 40 g di olive taggiasche denocciolate sott'olio
 - olio extravergine di oliva
 - sale e pepe
- 145 cal/porzione

1 Lessate le patate e sbucciatele. Formate una fontana con le 2 farine mescolate con un pizzico di sale. Schiacciate le patate con lo schiacciatatpe facendole cadere al centro. Unite il lievito sciolto in 50 ml di acqua tiepida con lo zucchero e altri 100 ml di acqua. Lavorate a lungo fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Formate una palla e lasciatela lievitare per circa 1 ora coperto con un telo umido finché sarà raddoppiata di volume. Tritate le cipolle e fatele appassire in padella con un filo di olio e un pizzico di sale. Sfumatele con l'aceto, unite le olive tritate, insaporite con una macinata di pepe e lasciate intiepidire.

2 Riprendete l'impasto, sgonfiandolo un po' con le mani e stendetelo con il matterello formando un rettangolo di circa 25x35 cm. Intagliate la sfoglia verticalmente con una rotella tagliapasta e ricavate 10 lunghi triangoli, distribuite alla base di ognuno un po' di composto di cipolle, arrotolateli verso la punta.

3 Sistemate i cornetti ottenuti in una teglia di 24 cm di diametro foderata con la carta da forno, accavallandoli leggermente. Spennellateli con poco olio, salate e poi cuocete nel forno caldo a 190° per 30 minuti.

A destra: ricetta di Sara Papa



Ciambellone alla frutta secca

★★★ media

🕒 35' + il riposo

🧁 50'

€€€

Ingredienti per 10 persone:

- 500 g di farina tipo "1"
- 20 g di germe di grano
- 200 g di lievito madre oppure 15 g di lievito di birra fresco
- 280 g di frutta secca mista (mandorle, nocciola, pinoli, noci)
- mirtilli rossi essiccati
- 30 g di burro
- burro e farina per lo stampo + sale

320 cal/porzione

1 Tritate grossolanamente la frutta secca, tostatela in forno caldo a 250° per 10 minuti, poi fatela raffreddare. Miscolate la farina con il germe di grano, unite 4 dl di acqua e il lievito e lavorate l'impasto finché sarà omogeneo. Incorporate 10 g di sale e il burro freddo. Quando l'impasto sarà liscio ed elastico, aggiungete la frutta secca e i mirtilli. Mettete la pasta in un recipiente

e lasciatela lievitare a una temperatura di 24-25° coperta con un telo umido finché avrà raddoppiato il suo volume.

2 Riprendete la pasta, lavoratela delicatamente per pochi secondi in modo da farla sgonfiare, formate di nuovo una palla e lasciatela riposare per 15 minuti coperta con il telo. Praticate un foro al centro della pasta e allargatelo con le mani facendo ruotare la ciambella fino a raggiungere un diametro di circa 30 cm.

3 Mettete la pasta in uno stampo a ciambella

a cerniera imburrato e infarinato, copritela di nuovo con il telo umido e lasciatela lievitare fino al raddoppio del volume. Rovesciate la ciambella sulla piaccia imburrata e infarinata, praticate tutto intorno qualche incisione che fungerà da decorazione e cuocetela in forno già caldo a 210° per 10 minuti, quindi abbassate la temperatura a 180° e proseguite la cottura per 40 minuti. Sfornate il ciambellone e lasciatelo raffreddare completamente su una grata. Servitelo, se vi piace, con salumi misti e formaggi freschi e stagionati.

Speciale
per voi

Bauletto alle mandorle, aglio e lattuga

★★★ media

40' + il riposo

35'

€€€

Ingredienti per 10 persone:

- 650 g di farina manitoba
 - 120 g di farina di mandorle
 - 1 cucchiaino di zucchero
 - 100 g di burro
 - 320 ml di latte
 - 1/2 cespo di lattuga
 - 1/2 spicchio di aglio
 - 1 cubetto e 1/2 di lievito di birra
 - sale
- 395 cal/porzione

1 Sciolgete il lievito in poco latte tiepido con lo zucchero. Mescolate la manitoba con la farina di mandorle e un pizzico di sale e disponete il tutto a fontana. Quindi unite la miscela di lievito, il latte rimasto, 75 g di burro morbido a pezzetti e l'aglio spremuto: lavorate a lungo gli ingredienti fino a ottenere una pasta uniforme ed elastica. Formate una palla, copritela con

un telo umido e fatela lievitare per 1 ora e mezzo circa, finché sarà triplicata di volume. Lavate le foglie di lattuga, sgocciolatele, tagliatele a listarelle e asciugatele tamponandole con qualche foglio di carta da cucina.

2 Ricavate dalla pasta un lungo filone, quindi dividetelo in 20 pezzi di uguale spessore e arrotondateli formando 20 palline. Foderate uno stampo di 15x25 cm a bordi alti con la carta da forno e sistemateli le palline, una vicino all'altro, dopo averle rotolate nella lattuga (evitando la superficie perché non bruci in forno).

3 Fate fondere il burro rimasto e spennellatelo sul pane. Salate in superficie e cuocete nel forno caldo a 180° per 35-40 minuti.

SAPERNE DI PIÙ

Quale lattuga?

Per insaporire il pane potete utilizzare la classica lattuga cappuccio dalle foglie grandi, croccanti e dolci oppure la lattuga romana. Quest'ultima ha foglie erette, strette alla base, che formano un cespo allungato e poco compatto; la sua colorazione varia dal bianco della parte interna al verde chiaro, fino al verde scuro delle foglie più esterne. Ha sapore leggermente amarognolo che ben contrasta con la dolcezza di questo pane al latte.



Bastoncini alle olive

Tagliuzzate grossolanamente 240 g di olive verdi snocciolate di prima qualità. Sgonfiate 750 g di **pasta da pane** appena lievitata (vedi box pag. 34), allargatela con le mani, cospargetela con le olive preparate, aggiungete 4 cucchiaini di **olio** e lavorate l'impasto a piele mani finché avrete una pasta omogenea. Allargatela in un rettangolo di circa 25x15 cm e di circa 3 cm di altezza. Trasferitelo su un foglio di carta da forno

e spennellatelo leggermente d'olio e lasciate lievitare la pasta per 30 minuti in luogo tiepido e asciutto. Ricavate dal panetto tante strisce di pasta di circa 2 cm di larghezza, allungate leggermente con le mani l'impasto verso l'esterno e disponete i bastoncini sulla placca foderata con carta da forno, lasciando 2 cm almeno fra un bastoncino e l'altro. Cucete i bastoncini in forno caldo a 220° per circa 20 minuti e lasciateli intiepidire o raffreddare prima di servirli.

la
Variante



30 • In Tavola



GLI ATREZZI SU MISURA

• La macchina del pane

Fantastica per preparare in casa tutti i tipi di pane: basta inserire gli ingredienti previsti dalla ricetta e fa tutto da sola. Ma ha anche una particolarità da non sottovalutare: oltre a preparare i panini tradizionali, ha programmi specifici per la panificazione senza glutine e quelli per impasti speciali, per esempio con farina di kamut, integrale e pasta con lievito madre (Imetec Zero-Glu, a circa € 209).



I PRODOTTI GIUSTI



Burro di panna fresca e di ottima qualità, è perfetto per la preparazione di questo gustosissimo pane (Fiore Bavarese, Meggle, 250 g, a circa € 2,30).



Il sale fino è marino extravergine e italiano al 100%. Ne basta un pizzico per dare sapore ai cibi (Cuer di Mare Iodato Fino, Alisale, 1 kg, a circa € 0,74).

Speciale
per voi

Corona integrale ai semi misti

★★☆ media

30' + il riposo

1h

€€€

Ingredienti per 10 persone:

- 1 kg di farina integrale
- 250 g di lievite madre oppure 25 g di lievito di birra fresco
- 20 g di miele di acacia
- 100 g di semi misti per la copertura (limo, sesamo, girasole, zucca)
- 2 tuorli
- 1 cucchiaio di latte
- olio extravergine di oliva
- sale
- 420 cal/porzione

1 Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, unite il lievito e circa 7 dl di acqua minerale naturale fredda e lavorate il composto grossolanamente. Aggiungete il miele e impastate a lungo fino a ottenere una pasta liscia e omogenea; copritela e fatevi riposare per circa 20 minuti. Quindi riprendetela, incorporate 20 g di sale e continuate a lavorare per altri 10 minuti. Mettete l'impasto in

una ciotola spennellata con un filo di olio e lasciatelo lievitare a una temperatura di 25° coperto con un telo (meglio se di cotone) finché avrà raddoppiato il suo volume. Rovesciate la pasta sulla spianatoia e formate un panetto tondo. Schiacciate leggermente la parte centrale e, con una spatola di metallo, incidetela profondamente con 4 tagli incrociati in modo da formare un asterisco a 8 punte.

2 Inserite un dito al centro del pane, sollevate le punte e rivoltatele verso l'esterno adagiandole sulla circonferenza della corona,

così da ottenere una specie di fiore.

3 Stemperate i tuorli con il latte, spennellate la superficie della corona di pane e spolverizzate il tutto con i semi misti (in alternativa potete utilizzare i fiocchi d'avena). Fate riposare per 20 minuti, quindi trasferite sulla placca coperta con carta da forno bagnata e stirzzata e cuocete nel forno caldo a 200° per 15 minuti. Abbassate quindi la temperatura a 180° e proseguite la cottura per 45 minuti. Sfornate la corona e fatela raffreddare su una graticola. Servite.

A sinistra e a destra: ricette di Sara Papa



Filoni arcobaleno

★★★ media

45'

1 h + il rip.

€€€

Ingredienti per 8 persone:

Per l'impasto bianco:

- 150 g di farina tipo "1"
- 6 g di lievito di birra + 2 g di sale

Per l'impasto rosso:

- 150 g di farina tipo "1"
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- poca paprika + 20 g di miele
- 7 g di lievito di birra + 2 g di sale

Per l'impasto verde:

- 150 g di farina tipo "1" + 75 g di spinaci frullati + 6 g di lievito di birra + 2 g di sale

Per l'impasto giallo:

- 150 g di farina tipo "1"
- curcuma + 1 bustina di zafferano
- 6 g di lievito di birra + 2 g di sale

Per l'impasto nero:

- 150 g di farina tipo "1"
- 5 g di nero di seppia
- 6 g di lievito di birra + 2 g di sale

525 cal/porzione

1 Preparate i 5 impasti: per ognuno disponete la farina a fontana, mettete al centro gli ingredienti indicati e impastate unendo circa 50 ml di acqua. Una volta pronti, fateli lievitare coperti fino al raddoppio del volume. Quindi stendeteli allo spessore di 1 cm in una forma quadrata e sovraponeteli in questo ordine: rosso, verde, nero, bianco e giallo. Dividete l'impasto in strisce larghe 5 cm.

2 Attorcigliate le strisce colorate con una leggera torsione e avvolgetele, una alla volta, in carta da forno.

3 Trasferite i filoni ottenuti in una teglia, metteteli in forno già caldo a 180° e cuoceteli per 45 minuti (la cottura nella carta manterrà i colori brillanti). Togliete i panini dal forno, eliminate la carta e fateli raffreddare su una grata. Servite questi panì aromatici tagliati a fette accompagnandoli, se vi piace, con formaggi, salumi e piatti a base di pesce.

colorato e aromatico, è ideale anche per piatti di pesce



A sinistra e a destra: ricette di Sara Papa

Speciale
per voi

Pagnotta intrecciata con zucchine e rucola

★☆☆ media

40' + il riposo

40'

€€€

Ingredienti per 10 persone:

- 250 g di farina 00 più quella per la lavorazione
 - 250 g di farina manitoba
 - 2 zucchine + 50 g di rucola
 - 4 cipollotti
 - 2 cucchiaini di semi di sesamo
 - 1 cucchiaino di zucchero
 - 1 cubetto di lievito di birra
 - olio extravergine di oliva
 - sale
- 470 cal/porzione

1 Mescolate le 2 farine e disponetele a fontana.

Sciogliete il lievito in 50 ml di acqua tiepida con lo zucchero, lasciate riposare per 10 minuti e versate la miscela nella fontana. Unite altri 200 ml di acqua e un pizzico di sale e lavorate fino a ottenere una pasta liscia. Copritela con un telo e lasciatela lievitare per 1 ora. Intanto, tritate i cipollotti e grattugiate le zucchine con la grattugia a fori grossi. Fate appassire i cipollotti in padella con olio e sale. Unite

le zucchine e lasciatele asciugare. Infine aggiungete la rucola tritata grossolanamente e proseguite la cottura per 2 minuti. Stendete l'impasto, distribuitevi sopra le verdure fredde e reimpastate il tutto. Formate una palla e lasciatela lievitare per altri 40 minuti.

2 Dividete l'impasto in 4 parti uguali e ricavate 4 filoncini lunghi 30 cm, disponetene 2 in verticale e 2 in orizzontale accavallandoli.

3 Proseguite la trama in senso circolare a partire dall'intreccio centrale ovvero accavallando ogni filoncino con quello accanto. Alla fine, nascondevi i lembi sotto la pagnotta pressandoli leggermente per farli aderire. Spennellate la treccia con un po' di olio, cospettetela con i semi di sesamo e cuocetela in forno caldo a 200° per 30 minuti.

SAPERNE DI PIÙ

Pasta da pane

classica

Sciogliete 25 g di lievito di birra in 1 dl di acqua tiepida con 1 cucchiaino scarso di zucchero. Incorporate 3 cucchiaini di farina 0 e 2 cucchiaini di manitoba, mescolate e formate un panetto; fatelo lievitare coperto con pellicola per 1 ora. Versate 250 g di farina 0 e 150 g di manitoba a fontana sulla spianatoia, spargete i bordi con un pizzico di sale, versate al centro 1,5 dl di acqua minerale naturale, unite il panetto lievitato e lavorate a piena mano per almeno 10 minuti, sollevando il bordo della pasta e ripiegandolo verso il centro.

Schiacciate spesso l'impasto con il palmo della mano e battetelo sul piano di lavoro, per rendere la pasta elastica e resistente. Formate una palla, spennellatela di olio, praticate un taglio a croce, coprite e fate lievitare per 2 ore finché avrà raddoppiato il volume.

Torta di panini ai semi

Sgonfiate 750 g di **pasta da pane** appena lievitata (vedi box sopra), appiatitela e impastatela con 1 **uovo**, 80 g di **burro** morbido a fiocchetti e 60 g di **farina 0**, lavorandola per almeno 10 minuti. Dividetela in 3 parti dello stesso peso e impastate ciascuna con un tipo di semi: **sesamo**, **papavero** e **lino**. Divide ogni panetto in piccole pagnottelle di 30 g ciascuna e imprimete a ognuna una forma rotonda. Imburrate e

infarinate uno stampo a cerniera di 20 cm e disponete i panini, alternando i saperi e lasciando 1 cm scarso di spazio fra uno e l'altro. Se non dovesse bastare uno stampo, riempitene anche un altro più piccolo. Coprite con un sacchetto e fate lievitare per 1 ora. Spennellate la superficie con 1 uovo sbattuto, spolverizzate la superficie di ciascuno con i semini corrispondenti a quelli dell'impasto e cuocete in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti.



la variante

34 • In Tavola



GLI ATREZZI SU MISURA

• **Il tagliere con il coltello**
In legno di faggio con le guide e le scanalature per lasciar cadere le briciole: è il tagliere che a lato ha l'alloggiamento per il coltello con lama seghettata specifico per il pane. Un set utile e funzionale, bello anche da portare in tavola per affettare la pagnotta appena sfornata (Befriande, Ikea, a circa € 14,99).



DUE BUONE IDEE



La farina 00 è la più classica. In dispensa è un velo jolly e non deve mai mancare. Questa di qualità selezionata, ha il 12% di proteine (Barilla, 1kg, a circa € 0,76).



I semi di sesamo selezionati sono chiusi in vasetti salvo freschezza, perfetti per insaporire il pane (Cannamela, in vasetti da 30 g, da circa € 1,23).

Speciale
per voiL'ATTREZZO
SU MISURA

La spatola

È maneggevole, piccola e funzionale. Indispensabile per levare impasti e farciture, questa spatola è realizzata in silicone, ha la punta arrotondata e si lava con facilità. Perfetta anche in pasticceria per creme e dolci (Guardini, a € 4,90).

Twist di pane al farro
con peperoni arrostiti

★★★ media

40' + il riposo

1 h

€€€

Ingredienti per 8 persone:

- 360 g di farina manitoba
- 140 g di farina integrale di farro
- 1 cubetto di lievito di birra
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 peperoni rossi
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 mazzetto di timo
- 20 g di pecorino grattugiato
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- 220 cal/porzione

1 **Mescolate** le 2 farine e un pizzico di sale e disponete il mix a fontana. Sciogliete il lievito in 50 ml di acqua con lo zucchero e, dopo 10 minuti, versatelo nella fontana. Impastate a lungo fino a ottenere una pasta liscia. Fate una palla e lasciatela lievitare in una ciotola coperta da un telo umido finché avrà triplicato di volume (1 ora e mezzo circa). Arrostate i peperoni sotto il grill del forno, girandoli 2-3 volte. Chiudeteli in un sacchetto di carta, lasciatevi intiepidire, poi spellateli,

privatevi di piccioli e semi e tagliateli a pezzettini. Riprendete l'impasto, lavoratelo per sgonfiarlo, stendetelo formando un rettangolo di 30x40 cm e spalmatelo con il concentrato di pomodoro. Unite i peperoni, il pecorino, una manciatina di foglioline di timo, sale e pepe. Arrotolate la pasta a partire da un lato lungo e formate un cilindro.

2 **Tagliate** il cilindro a metà nel senso della lunghezza con un coltello a lama lunga.

3 **Intrecciate** i 2 filoni. Chiudete la treccia a corona, mettetela sulla placca coperta con carta forno, irrorate con un filo di olio e infornate a 190° per 30 minuti.





Pane con olive e provolone

★★★ media

30' + il riposo

40'

€€€

Ingredienti per 8 persone:

- 300 g di farina di tipo "1" per pasticceria
- 3 uova
- 1,5 dl di latte
- 150 g di lievito madre oppure 12 g di lievito di birra
- 100 g di caciocavallo silano
- 100 g di olive verdi denocciolate
- 25 g di pasta di olive nere
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva

• burro e farina per lo stampo

- sale
- 295 cal/porzione

A destra: ricetta di Sara Papa

a ottenere un composto piuttosto molle ma senza grumi. Unite 3 g di sale e continuate a lavorare per qualche minuto.

2 Create con le dita tante piccole fossette nell'impasto, riempitele con la pasta di olive e richiudetele, pizzicandole delicatamente.

3 Ricomponete l'impasto formando un cilindro e disponetelo in uno stampo da plum cake di 28 cm imburrato e infarinato. Coprite con pellicola e fate lievitare il pane finché avrà raddoppiato il volume. Quindi cuocetelo in forno a 180 ° per 40-45 minuti. Ottimo con frittate di verdure.

SAPERNE DI PIÙ

Il lievito madre

Impastate 200 g di farina di tipo "1" con 100 g di acqua a 22-23°. Fate una palla e fatela riposare coperta a 22-24° per 72 ore o finché avviene la fermentazione (il tempo dipende dalla qualità della farina e dalla temperatura). Prelevate 100 g di impasto, lavoratelo con 200 g di farina e 100 ml di acqua e fatelo riposare 24 ore. Fate le stesse operazioni 1 volta al giorno per 4 giorni. Dal 6° giorno fatele ogni 12 ore finché non avrà più un odore acido: il lievito è pronto quando triplica il suo volume in 4 ore a 28° circa.



Speciale per voi



Corona di rose ai pomodori e capperi

★★★ media

25' + il riposo

55'

€€€

Ingredienti per 8 persone:

- 400 g di farina manitoba
 - 500 g di pomodorini ciliegia
 - 20 g di capperi sotto sale
 - 2 cucchiaini di zucchero
 - 1/2 spicchio d'aglio
 - 1/2 cubetto di lievito di birra fresco
 - origano secco
 - olio extravergine d'oliva
 - sale e pepe
- 230 cal/porzione

1 **Scottate** i pomodorini in acqua bollente, sgocciolateli, spellateli, tagliateli a metà e privateli dei semi. Disponeteli su una teglia, conditeli l'aglio a filetti, sale, pepe, 1 cucchiaino di zucchero rimasto e un filo di olio e cuoceteli in forno ventilato a 180° per 30 minuti, aprendo lo sportello di tanto in tanto per fare uscire il vapore.

2 **Sciogliete** il lievito e zucchero rimasto in 50 ml di acqua

tiepida. Disponete la farina a fontana e versate il liquido lievitato, altri 150 ml di acqua, 3 cucchiaini di olio e un pizzico di sale. Impastate a lungo, formate una palla, incidetela a croce e fatela lievitare coperta per 1 ora e mezza circa, finché la pasta sarà triplicata di volume. Intanto, dissalate i capperi sgocciolateli e tritateli. Riprendete l'impasto, stendetelo a uno spessore di 1 cm e ricavatene 16 dischi di 10 cm di diametro. Allineatene 4 sovrapponendoli un poco, distribuitevi 1 quarto dei pomodorini e dei capperi e un pizzico origano e create una rosa come spiegato nel box a destra.

3 **Ripetete** l'operazione con gli ingredienti rimasti e disponete le 8 rose ottenute, una accanto all'altra, in una teglia federata con carta da forno e cuocete in forno a 180° per 25 minuti. Servite la corona tiepida.

SAPERNE DI PIÙ

Facciamo le rose
Dopo aver sovrapposto leggermente 4 dischetti di pasta (vedi foto 2 a sinistra) e dopo averli farciti con pomodorini e capperi, arrotolateli nel senso della lunghezza senza stringere troppo. Tagliate a metà il cilindretto nel senso della larghezza e appoggiate le 2 rose ottenute sul lato tagliato. Allargate leggermente i petali e preparate le altre rose con i dischetti rimasti. Quindi allineatele a corona nella teglia e completate con una centrale.



Panini semidolci all'uva

Mettete a bagno 500 g di **uvetta** in acqua tiepida e lasciatela gonfiare per almeno 4-5 ore. Lavorate per qualche istante 750 g di **pasta da pane** [vedi box a pag. 34] appiattitela leggermente con le mani e distribuitevi sopra 75 g di **burro** morbido a fiocchetti, 50 g di **strutto** e 40 g di **zucchero**. Sgocciolate l'uva, strizzatela, asciugatela molto bene con carta da cucina, distribuitela sull'impasto e lavorate fino a

ottenere una pasta omogenea. Dividezze l'impasto preparato in piccoli panetti da circa 40 g ciascuno. Date ad alcuni la forma di una pallina, stendeteli altri a cordoncino e intrecciateli, per formare nodi e ciambelline. Trasferite tutti i panini sulla placca federata con carta da forno bagnata e strizzata, coprite tutto con altra carta da forno, metteteci sopra un telo e fate lievitare i panini per circa 40 minuti. Togliete carta e telo e passate la placca in forno già caldo a 200° per circa 15 minuti. Serviteli tiepidi o freddi.

la variante



38 • In Tavola



GLI ATTREZZI SU MISURA

• **Gel riscalda impasti**

Un pratico disco di gel che permette agli impasti di lievitare più velocemente: basta metterlo in forno a microonde per 45 secondi, poi sistemarlo sotto la ciotola in cui si è messo l'impasto e lasciar riposare. Il calore alla base del recipiente emenato dal gel accelera la lievitazione (Gel riscalda impasti per lievitazione, Tescoma, linea Delicia, a € 9,90).



I PRODOTTI GIUSTI



Il lievito di birra in cubetti è fresco, praticissimo e facile da usare. Lo trovate nei banchi frigo dei supermercati (Lievital, 2 cubetti da 25 g, a circa € 0,25).



La farina manitoba per salati con pasta madre da germe di grano garantisce una lievitazione perfetta. Dura 24 mesi e non occorre setacciarla (Le farine Magiche, 1 kg, a circa € 1,95).