

RICETTA PAN FARFALLA by Matteo Cunsolo

Dedicata alle farfalle della ginnastica ritmica



INGREDIENTI

1	kg	Farina 240 W
80	gr	Miele
100	gr	Burro
10	gr	Sale
500	gr	acqua
40	gr	Lievito compresso
150	gr	Mandorle a lamelle tostate
100	gr	Pistacchio tostato
100	gr	Farina di nocciole tostate

PROCEDIMENTO

Impastare la farina, il lievito e l'acqua, una volta amalgamato inserire il sale, il miele, il burro e infine la frutta secca. Una volta impastato, spezzare subito del peso desiderato senza dare riposi. Formare dei filoni e riporre negli stampi. Lasciar lievitare per 60min c.a. a 26/27 °C. Quando la pasta raggiunge il coperchio dello stampo, infornare a 200 °C.

Una volta raffreddato, tagliare a fette.

Nel frattempo avremo temperato del cioccolato, cosparso con frutti canditi (per dare colore e sapore di fruttato), e tagliato in misura delle fette di pane.

Tostare nel forno o tostapane le fette, e adagiare sopra le placche di cioccolato..... quando comincerà a sciogliersi... sarà pronto.....

BUONA COLAZIONE!

L'idea è quella di creare una colazione, buona salutare e di facile esecuzione a casa. L'insieme di carboidrati, miele, frutta secca e cioccolato rendono sicuramente la colazione ricca a livello nutrizionale. La frutta candita serve per dare colore e rotondità al gusto.