

RICETTARIO CORSO
PANI DAL MONDO
12 settembre 2023





Pane arabo

 6 pani

 10 minuti (1,15 h
lievitazione)

Ingredienti

- 250 g farina forte
- 2 cucchiari lievito di birra secco
- o 12 g l.b. fresco
- ¼ cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di sale
- 160 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di olio evo

Procedimento

1. Versare nella ciotola della planetaria la farina con il lievito secco, lo zucchero e il sale.
2. Unire metà dell'acqua e l'olio evo
3. Iniziare ad impastare fin tanto che non otterrete un impasto liscio, omogeneo e che si stacca perfettamente dalle pareti della planetaria.
4. Una volta pronto l'impasto ungerlo leggermente con un filo d'olio e farlo riposare nella ciotola coperto con della pellicola per circa 1 ora fino a che non raddoppia di volume.
5. Riprendere l'impasto e sgonfiarlo completamente in modo da far uscire tutta l'aria, quindi dividerlo in 6 palline uguali.
6. Con l'aiuto di un mattarello stenderlo in dischi ovali spessi circa 5 cm, coprire con un canovaccio umido e far lievitare ulteriormente per 15 minuti.
7. Nel frattempo scaldare il forno impostandolo a 250° con la funzione "stone". Quando il forno sarà in temperatura cuocere i pani per circa 4 minuti finché non risulteranno appena gonfi ma ancora chiari.
8. Sformare i panetti e coprirli con un canovaccio pulito finché non saranno tiepidi, in modo da mantenere la morbidezza.



Focaccette allo za'atar

 8 focaccette

 15 minuti (1.20
di lievitazione)

Ingredienti

300 g farina 00
6 g lievito di birra fresco
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di zucchero
150 g yogurt naturale
80 ml latte
olio evo
5 cucchiaini di za'atar

Procedimento

1. Nella ciotola della planetaria sciogliere il lievito con metà del latte e il mezzo cucchiaino di zucchero.
2. Aggiungere la farina, il sale, lo yogurt e 3 cucchiaini di olio evo.
3. Iniziare ad impastare a velocità media per circa 10 minuti ed aggiungere gradualmente il restante latte.
4. Lasciare riposare la palla di pasta direttamente dentro la planetaria, coprendola con della pellicola, per circa 1 ora finché non avrà raddoppiato di volume.
5. Quando l'impasto sarà pronto prenderlo e sgonfiarlo con le mani, lavorandolo per 3 minuti così da far uscire tutta l'aria. Tagliarlo in 8 parti uguali e creare delle piccole sfere. Con l'aiuto di un mattarello o con le mani appiattire le sfere, creando così dei dischi alti circa mezzo centimetro, dopodiché coprirli con un canovaccio pulito ed umido e farli lievitare per altri 15/20 minuti.
6. Scaldare il forno a 250°, modalità ventilata con impulsi a vapore inserendo 1 solo step di vapore (oppure inserire nel fondo una vaschetta di acciaio con dell'acqua). Spennellate la superficie con un giro abbondante di olio evo e cospargete con una generosa quantità di za'atar.
7. Infornare e cuocere per circa 10 minuti finché non saranno morbide ma ben dorate.



Nikuman vegetariani

 12 nikuman

 1 ora

Ingredienti

- 300 g farina 00
- 40 g zucchero
- 50 ml latte tepido
- 100 ml acqua tiepida
- 1 cucchiaino olio di semi
- 6 g lievito di birra
- 50 g cappuccio
- 1/2 cipollotto
- 10 g zenzero fresco
 - 1 carota
 - 1 zuccina
 - olio di semi
- semi di sesamo (facoltativi)
- 75 ml brodo di verdure bio
 - 1 cucchiaino salsa di soia
- 1/2 cucchiaino sake (facoltativo)
- 1/4 cucchiaino di zucchero
- olio di sesamo q.b.
- 1/2 cucchiaino di fecola di patate
- sale q.b.

Procedimento

- In una ciotola capiente versare la farina setacciata, il lievito e lo zucchero.
- Aggiungere l'acqua ed il latte tiepidi ed amalgamare. Unire il sale, l'olio ed impastare per almeno 10 minuti a mano e 5 con l'ausilio della planetaria, l'impasto deve risultare liscio ed elastico.
- Attivare la funzione di lievitazione del forno impostando la temperatura a 32° e far lievitare l'impasto per 30 minuti.
- Nel frattempo, preparare il ripieno. Tagliare il cappuccio. Pelare lo zenzero e tagliarlo a pezzetti piccoli. Tagliare il cipollotto, la carota e la zuccina a julienne.
- Riscaldare una padella e aggiungere olio e zenzero e quando quest'ultimo inizierà a sfrigolare, aggiungere carote, zucchine e cipollotti. Cucinare per circa 3 minuti a fuoco vivace, versare il brodo ed i condimenti, unire il cappuccio e proseguire con la cottura per 4 minuti.
- Versare la fecola sciolta in un cucchiaino d'acqua e mescolare bene. Condire con un po' di olio di sesamo e far intiepidire.
- Quando l'impasto sarà raddoppiato di volume, dividerlo in 12 palline. Stendere ogni pallina con il mattarello da ottenere una forma circolare, riempire con un cucchiaino abbondante di farcitura e chiudere bene.
- Far lievitare i nikuman in forno con la funzione lievitazione impostata a 32° per circa 15 minuti.
- Preriscaldare in funzione 100% vapore a 100° e cuocere i nikuman per 10 minuti. Servire caldi accompagnati con della salsa di soia.



Muffin giapponesi

 6 muffin

 20 minuti

Ingredienti

150 g farina 00
120 g zucchero di canna
50 g burro morbido
150 g yogurt naturale
1 uovo
8 g lievito per dolci
fava tonka q.b.
1/2 cucchiaino yuzu essiccato

Procedimento

1. Imburrare 6 vasetti da 150 g (tipo 4 stagioni)
2. In una ciotola mescolare lo zucchero con il burro morbido, unire anche l'uovo e lo yogurt. Aggiungere farina e lievito setacciati ed in ultima la fava tonka grattugiata e la polvere di yuzu.
3. Versare il composto all'interno dei vasetti e cuocere per 15 minuti selezionando la funzione multitech del forno Omnichef Galileo di Smeg impostando la temperatura a 195° con un 70% di vapore e le microonde impostate a 100 watt.
4. Una volta cotti chiudere immediatamente i vasetti e capovolgerli fino al completo raffreddamento, in questo modo si conservano perfettamente fino a 20 giorni.