

PANBRIOCHE

SUPER STREPITOSO!

Questo panbrioche oltre ad essere stato il protagonista di un set fotografico per le buonissime confetture di [Alessio Brusadin](#) per il quale ho curato lo styling delle fotografie in vista del rinnovamento del suo sito con il mio cappello di [FoodPhotoinBO!](#)

Vi consiglio vivamente di provare queste conserve e non solo, Alessio Brusadin, per chi non lo sapesse è un ex chef, ha cominciato la sua carriera in quel di Londra ed è stato al fianco importanti chef come il maestro Gualtiero Marchesi. La sua esperienza e l'influenza anglosassone lo hanno portato a realizzare un progetto bellissimo. "Invasi dal gusto" è il suo slogan, dalle conserve ai mitici chutney Alessio ha creato una dispensa, la sua dispensa, ghiotta! Completano infatti le sue creazioni le creme al cioccolato, i mieli particolari e.... i ragù! Eh sì da quello di cervo, a quello di coniglio e di cinghiale sono proprio quelli che preparerebbe la nonna, con tutto l'amore che la nonna sa mettere! La cosa che mi ha fatto apprezzare i suoi prodotti è stato il fatto di aver aperto il barattolo, averci messo il naso dentro, aver annusato profondamente e aver avuto la sensazione di avere davanti ai miei occhi gli ingredienti freschi. La loro immediata riconoscibilità ha dato una connotazione di qualità superiore ai suoi prodotti!

Ma torniamo al mio panbrioche, son super felice perché a fine giornata di shooting, quando oramai non ne puoi più e senti le gambe pesanti dalla stanchezza, riordiniamo e Alessio mi chiede se può portare a casa quello che rimaneva del panbrioche. Cuore alla gola e sorriso all'insù, gli rispondo che poteva certo se poteva, anzi ne ero orgogliosa.

Quindi sicura del fatto che piacerà anche a voi vi lascio la ricetta e alla prossima avventura ;-)

PANBRIOCHE

 per 1 panbrioche da circa 1 kg

300 g di farina semintegrale T2 io ho usato la buratto del [Mulino Marino](#)

200 g farro bianco del Mulino Marino

230 g di latte fresco

150 g di pasta madre rinfrescata

2 uova

100 g di burro a temperatura ambiente

100 g di zucchero

1/2 bacca di vaniglia

4 g di sale

Per la lucidatura

2 cucchiaini di latte

1 tuorlo

La sera prima mettere la pasta madre in una terrina capiente, meglio se usate una planetaria in quanto riuscite ad ottenere un impasto più setoso, quindi aggiungere il latte tiepido e con una

forchetta o con la mano sciogliere bene finché non sia tutto liquido. Aggiungere le uova, lo zucchero, la farina e mescolare. Aggiungere il sale e continuare ad impastare fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, in ultimo aggiungere il burro ammorbidito a T ambiente insieme ai semini della bacca di vaniglia, continuare a lavorare fino a che sia assorbito tutto dall'impasto che dovrà risultare nuovamente liscio ed omogeneo. Mettere in una ciotola pulita, coprire con pellicola e lasciare lievitare 1 ora e mezza, quindi riporre in frigorifero per tutta la notte.

Al mattino spezzare l'impasto in 3 pezzi e formare dei cilindri, quindi ottenere una treccia a tre capi, chiudere le estremità sotto e riporre in uno stampo da plumcake piccolo. Lasciare lievitare per due, tre ore o comunque fino al raddoppio, quindi spennellare con un uovo sbattuto e infornare.

Cuocere in forno preriscaldato per 30-35 minuti a 175-180 °C. Una volta sfornato il panbrioche togliere dallo stampo e lasciare raffreddare completamente prima di tagliare e buona colazione!

Gnocchetti con zucchini

Come vi accennavo questa è la mia versione estiva e pure un po' orientaleggiante della mia pasta con le zucchini.

Per prima cosa la scelta degli ingredienti è essenziale, e qui la scelta della mia pasta, gli gnocchetti di tumminia.

Chi mi conosce sa che la tumminia la uso per farci il pane, è una antica varietà di grano duro siciliano, molto profumata con cui si realizza il famoso "pane nero" di Castel Vetrano, ma se fate un giro nei supermercati siciliani, potete trovare anche dell'ottima pasta con questa farina, oppure ve la fate spedire fino a casa vostra dal Molino, soluzione più comoda in questo periodo ;-)

Gli gnocchetti a me piace farli risottare, quindi li scolo un paio di minuti prima e li faccio saltare in padella, con il condimento che vi propongo oggi poi il procedimento è azzeccato.

Non pensiate che il latte di cocco rovini il vostro piatto, anzi, da corpo e sontuosità al piatto, se poi ci volete aggiungere anche qualche frutto di mare, fate BINGO!

BUON APPETITO ;-)



G
N
O
C
C
H
E
T
T
I
C
O
N
Z
U
C

CHINE

— per 4 persone.

**350 g di gnocchetti integrali di tumminia,
300-400 g di zucchine piccole romagnole bio
2 spicchi d'aglio
olio extravergine di oliva
sale
250 ml di latte di cocco
semi di papavero per guarnire
1 peperoncino fresco piccante**

Portare ad ebollizione abbondante acqua salata, cuocere gli gnocchetti secondo le indicazioni della confezione, io ho usato quelli dei [Molini del Ponte](#)

Lavate e tagliate a tocchetti le zucchine, passarle in padella con sale, aglio schiacciato e olio extravergine di oliva, cuocetele a fuoco medio ma lasciatele comunque croccanti. A fine cottura aggiungere il latte di cocco e mescolare in modo da amalgamare bene il tutto, scolare la pasta e ripassarla nelle zucchine, se vi occorre aggiungere un mestolino di acqua di cottura della pasta.

Saltare gli gnocchetti e impiattare, aggiungere il peperoncino tagliato a rondelle e i semi di papavero. Servire e mangiare immediatamente ;-)

BRIOCHE VEG A BASSO INDICE GLICEMICO ;-)

Dalla diretta di ieri di instagram sul mio profilo [@antonella.scialdone](https://www.instagram.com/antonella.scialdone), come promesso vi posto la ricetta di una brioche nata con la collaborazione della Nutrizionista Giorgia Gandolfi dell'[Associazione Rinascere](https://www.associazionerinasce.it).

Abbiamo creato qualche anno fa questa Bioche insieme a Giorgia quando in uno dei suoi Corsi mi chiese di portarne di differenti tipi, dalla classica a questa in cui tutti gli ingredienti fossero stati pensati in un ottica di abbassamento dell'indice glicemico.

Quindi non la solita farina "00", non il solito burro, non il solito latte e senza uova!

Detta così potrebbe sembrare strano ottenere una brioche appetibile, ma vi assicuro che con questi ingredienti, con la mia esperienza, ci siamo proprio riuscite.

Non vi resta che provare e per la parte nutrizionale vi rimando alla diretta instagram che ho salvato, così sentirete la stessa Giorgia parlare degli ingredienti della ricetta da un punto di vista nutrizionale!



BRIOCHINE VEG A BASSO INDICE GLICEMICO

—● per 6 brioche

250 g di farina di farro monococco, enkir del [Mulino Marino](#)

150 g di latte di soia/avena/mandorla

75 g di pasta madre rinfrescata

60 g di zucchero di cocco

50 g di burro/olio di cocco

2 g di sale

60-70 g di gocce di cioccolato fondente

Mettere la pasta madre in una terrina capiente, aggiungere il latte vegetale tiepido e con una forchetta o con la mano sciogliere bene finché non sia liquido. Aggiungere la farina e lo zucchero e mescolare. Aggiungere in ultimo il sale e continuare ad impastare in ciotola fino a che l'impasto risulti liscio, quindi aggiungere in un paio di volte il burro di cocco e amalgamare bene prima della seconda aggiunta. Attendere una decina di minuti prima di incorporare le gocce di cioccolato, quindi formare una palla e riporre in un contenitore pulito, coprire e lasciare lievitare 3 ore.

Prendere l'impasto e spezzarlo in 6 parti uguali, quindi allungare ciascun pezzo in un filoncino lungo circa 20 cm, piegare in due e formare una treccia a due capi, quindi attorcigliare e formare la briochina.

Riporre su carta da forno e lasciare lievitare a 28 °G per 2 ore, quindi cuocere in forno statico e preriscaldato a 180 °C per 15-20 minuti, quindi sfornare e lasciare raffreddare.

Una volta tiepide se volete lucidarle, sciogliere in un cucchiaino di acqua un cucchiaino di zucchero di cocco, lasciare raffreddare e spennellare sulle brioches tiepide.

BANANA BREAD

Ecco come promesso dalla diretta Instagram che trovate salvata nel mio profilo [@antonella.scialdone](#), dove ne faccio vedere il procedimento, vi posto qui la ricetta del sorprendente banana bread, l'ho voluto realizzare con la farina di enkir e in effetti non mi ha delusa anzi mi sorprende sempre!

Vi ricordo che il mio ritorno alla pseudonormalità consiste nell'aver cominciato i corsi online, ho già messo qualche data in più dateci un'occhiata,

[CALENDARIO CORSI ONLINE](#) e se avete voglia di partecipare non esitate ci divertiremo!



BANANA BREAD



Per circa uno stampo da plumcake 23×11 cm

250 g di farina enkir del mulino marino

2 banane mature

2 uova

100 g di zucchero di canna moscovado

100 g di burro fuso

10 g di lievito per dolci

120 g di gocce di cioccolato fondente

Finitura

1 banana

Mettere in planetaria due banane mature e azionare la planetaria per due minuti in modo da schiacciare bene le banane, unire le uova e lo zucchero e continuare ad amalgamare con le fruste, aggiungere una parte di burro fuso e una parte di farina e continuare ad amalgamare.

Aggiungere l'ultima parte di burro fuso e di farina e far andare la planetaria fino a che gli ingredienti siano ben amalgamati. Ci vorranno pochi minuti in tutto.

Aggiungere e amalgamare con una spatola le gocce di cioccolato, rivestire uno stampo da plumcake con della carta da forno e versate sopra il composto, tagliare a metà nel senso della lunghezza e adagiare sulla superficie del banana bread, quindi infornare.

Cuocere in forno statico e preriscaldato a 180 °C per 40-50 minuti.

Sfornare e lasciare raffreddare completamente su una gratella prima di servire.

PANINI NAPOLETANI

Ecco che tra mille ricette sono andata a ripescare questi panini della tradizione napoletana, presenti in qualsiasi vetrina riscaldata del centro di Napoli vicino a croché di patate e pizza a libretto.

A farmi tornare voglia sono state una telefonata con una amica napoletana, che dopo tutte le dirette di questi giorni a tema culinario viste e dirette in questa quarantena, al telefono ho continuato a parlare di cibo, come se non bastasse, ah ah ah!

Il primo morso mi ha fatto tornare al primo anno di università, quando questo panino costituiva il mio pranzo dopo aver seguito le lezioni, ma tornando a noi è una bomba di bontà!

E' ottimo e morbido anche mangiato il giorno dopo, il mio consiglio è di fare dose doppia che così ne avete un po' anche per risolvere pranzi veloci o merende fameliche dei vostri cuccioli.

Il mio ritorno alla pseudonormalità consiste nell'aver cominciato i corsi online, ho già messo qualche data in più dateci un'occhiata,

[CALENDARIO CORSI ONLINE](#) e se avete voglia di partecipare non esitate ci divertiremo!

PANINI NAPOLETANI



Per circa 9 panini

250 g di farina "0"

75 g di pasta madre rinfrescata a 3 ore prima

75 g di acqua

80 g di latte

1/2 cucchiaino di zucchero

5 g di sale

2 cucchiaino di olio

Ripieno

2 uova sode

100 g di prosciutto cotto

100 g di salame tipo Napoli,

150 g di provolone dolce o piccante a seconda dei gusti

pepe nero e parmigiano grattugiato

Mettere la pasta madre in una ciotola capiente, aggiungere l'acqua e il latte tiepido, lo zucchero e la farina e cominciare ad impastare. Aggiungere il sale ed amalgamare bene fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, quindi aggiungere l'olio e fare assorbire bene fino a che l'impasto ritorni liscio. Coprire con pellicola e fare lievitare a 26-28 °C per 3 ore, quindi sgonfiare e stendere l'impasto con il mattarello in un rettangolo largo 20-25cm e lungo 35, quindi farcire con gli ingredienti del ripieno.

Distribuire sul rettangolo le uova sode, il provolone e il salame tagliati a cubetti, quindi aggiungere il prosciutto cotto a pezzi grossi e spolverare con pepe nero e parmigiano grattugiato. Attenzione, adesso non arrotolare, bensì chiudere il rettangolo sovrapponendo il lato destro e il lato sinistro sulla parte centrale, a portafoglio.

Dal filoncino così ottenuto tagliare 9-10 fette della larghezza di 3-4 cm e riporle su una teglia rivestita di carta da forno. Mettere in forno spento con un pentolino di acqua bollente e lasciare lievitare per circa 2-3 ore o comunque fino al raddoppio.

Spennellate con dell'uovo sbattuto e infornare in forno statico a 200 °C per 20 minuti.

Sfornare e lasciare raffreddare completamente su una griglia prima di servire.

freselle

Eccole le freselle di senatore cappelli, lo so che vi ho fatto attendere, ma in questi giorni di ripresa o pseudo tale le cose da pensare e da fare sono tante, purtroppo i pensieri corrono veloci e ci vorrebbe altrettanta velocità nelle azioni ma purtroppo non è così, p nel mettere in pratica i nostri pensieri ci vuole il giusto tempo, e per certe altre cose un tempo maturo!

Per la fase di ripresa per me il tempo di tornare al lab a fare i corsi non è ancora maturo, penso che per la sicurezza e la tranquillità di tutti sia meglio, almeno per il momento attivare la modalità online e lasciare che il tempo per vederci e per stare ancora insieme ad assaggiare, impastare, chiacchierare diventi maturo!

Vi lascio anche qui i link del [CALENDARIO](#) corsi che partiranno online da sabato!

Le freselle mi hanno dato una soddisfazione unica! provatele e fatemi sapere come è andata!

Con la primavera che incombe le stiamo mangiando con ogni sorta di verdura fresca, ieri sera le abbiamo mangiate con pomodorini, avocado, olive nere, cipollotto, filetti di sgombro e condite con sale, olio e origano ;-)

E a voi come piacciono? Datemi qualche idea che ho le scorte da smaltire :D

FRESELLE

TIME



FRESELLE



Per circa 20-22 freselle

500 g di semola rimacinata di grano duro varietà senatore cappelli

400 g di acqua

150 g di pasta madre rinfrescata a 3 ore

10 g di sale

2 cucchiaini di olio

Mettere la farina in una ciotola, aggiungere l'acqua tiepida della ricetta e far fare un'autolisi di mezz'ora, dopodiché aggiungere la pasta madre e cominciare ad impastare, aggiungere dopo qualche minuto il sale e continuare ad impastare fino a che il composto non sia liscio ed omogeneo, quindi aggiungere l'olio e fare assorbire. Mettere quindi l'impasto in una ciotola pulita leggermente

unta d'olio, fare tre serie di pieghe nella prima ora, a distanza di 20 minuti l'una dall'altra, dopodiché far lievitare l'impasto coperto per 2 ore alla temperatura di 26°C. Formare le palline da 100 g ciascuna e riporle su una teglia rivestita di carta da forno e lasciare lievitare in forno spento con un pirottino di acqua calda per altre 2 ore, dovrete notare che le palline siano bene lievitate quindi praticare al centro di ciascuna pallina il foro e riporre nuovamente sulla teglia quindi infornate.

Cuocere in forno statico e preriscaldato a 190 °C per circa 13 minuti, poi togliere la teglia dal forno e fare raffreddare le freselle. Tagliare a metà con il coltello a seghetta ben affilato quindi mettere le freselle su due teglie, passare il forno a ventilato a 140 °C per 30 minuti circa, dovranno asciugarsi e colorirsi. Sfnare e lasciare raffreddare completamente prima di conservarle in una scatola di latta.
