

# Taralli alle noci



 Per 15 Taralli

## Ingredienti

100 gr di pasta madre (attiva)

200 gr di farina "0"

120 gr di acqua

100 gr di noci tritate

6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di sale

PAPPA-REALE  .NET

## Procedimento

La sera prima, fare il rinfresco alla pasta madre, in modo che si riattivi. L'indomani prendere 200 gr di pasta madre e mettere in una terrina capiente, aggiungere 120 gr di acqua tiepida, un cucchiaino di miele e con una forchetta sciogliere bene il lievito fino a che sia tutto liquido e senza grumi. Aggiungere la farina, un cucchiaino di sale, tre cucchiaini d'olio e le noci tritate. Cominciate a mescolare sempre con la forchetta fino a quando la farina non avrà assorbito tutta l'acqua, a questo punto passare tutto sulla spianatoia e cominciare a lavorare l'impasto con le nocche delle mani o con i pollici e poi sbattere l'impasto energicamente sulla spianatoia, tenendolo sempre in una o in tutte e due le mani, così facendo si allunga e diventa elastico, ripiegare poi su se stesso, girare di 90° e ripetere l'operazione fino a quando l'impasto sarà liscio (ci vogliono circa 10-15 minuti). Formare una palla e fare un taglio a croce, coprire con un canovaccio umido e lasciare lievitare per 3 ore lontano da correnti d'aria, dopodichè sgonfiare l'impasto e lavoratelo ancora per qualche minuto con i restanti tre cucchiaini d'olio. Formare di nuovo una palla, fare un taglio a croce, mettere in un contenitore chiuso e riporre in frigorifero per 10-12 ore (una nottata). Il giorno dopo prendere l'impasto, formare un filoncino e tagliarlo in 15 fettine. Formare dunque 15 filoncini di 20 cm di lunghezza e unirli alle due estremità tenendo ben premuto l'impasto tra le dita. Portare a bollire una pentola con abbondante acqua leggermente salata e immergete due per volta i taralli, quando salgono in superficie, tirarli fuori dall'acqua con un mestolo forato e lasciarli scolare su un canovaccio pulito. Quando avrete finito questa operazione riporre i taralli su una teglia rettangolare rivestita di carta da forno e infornare per 35 minuti a 200°. Sfornare e lasciare raffreddare su una griglia. I taralli si possono conservare in una scatola di latta.