

PANE *alle molche dell'Alto Garda*

IL PAM DE MOLCHE

INGREDIENTI



1200g
farina



20g
zucchero



80g lievito
di birra o madre



6cl
olio extravergine
di oliva



280g
acqua tiepida



15g
sale



220g
latte



200g
molche



ALPI - BIO

PROCEDIMENTO

In una terrina ben capiente sciogliere il lievito in acqua tiepida, aggiungere l'acqua, lo zucchero, il sale e l'olio, le molche e la farina. Fate lievitare per circa un'ora e mezza in un luogo caldo. Metter l'impasto coperto con la pellicola nel forno spento. Fatta la prima lievitazione rimpastare. Con la massa formare dei panini e lasciare lievitare il tutto ancora per circa 1 ora. Al termine delle lievitazione, infornare a 180 gradi per circa 25/30 minuti.

CURIOSITÀ *sulla ricetta*

Il pane di molche è un'antica tradizione dell'Alto Garda. Le molche, termine dialettale, sono il residuo polposo, e quindi impregnato d'olio, che si recupera dalla spremitura delle olive nella produzione dell'olio extravergine. Il pane che si ottiene è scuro con il caratteristico profumo di olive e con gusto leggermente amarognolo.

NOTE:



ALPI - BIO