

PANE *Chapati o Naan - Pane d'India*

INGREDIENTI



240g

miscuglio farina

(orzo, miglio, grano saraceno,
frumento integrale)



180g

acqua



2g

sale

(facoltativo)

oppure

2 parti farina integrale
1 parte farina bianca
con 10% di proteine

PROCEDIMENTO

Sciogliere il sale nell'acqua poi inserire a pioggia la farina. Impastare per circa 8 min., deve risultare un impasto abbastanza sodo; coprire poi con pellicola e lasciar riposare per 30 min. Tagliare dei pezzi da 50g ed appiattare con il mattarello dando una forma rotonda, cuocere i dischi in una padella antiaderente da ambo i lati. Dopo cottura coprire con un canovaccio per mantenere la morbidezza.



ALPI - BIO

CURIOSITÀ *sulla ricetta*

Il chapati è il pane tradizionale dell'India (originario del Punjab), usato in particolare nel Nord e in Pakistan; la caratteristica di questo pane è la sua forma piatta e tonda, simile ad una piadina. La panificazione del chapati si insegna ad ogni ragazza indiana già dall'infanzia. Il chapati non contiene lievito, ma solo farina, acqua e a volte sale; per la preparazione viene usata una farina semi-integrale, meglio una monococco Enkir, con un basso quantitativo di glutine. In India, ancora oggi, esistono delle persone che macinano manualmente la farina per il chapati, creando una miscela particolare, la cui ricetta antichissima è composta da miglio, orzo, grano saraceno e grano.

NOTE:



ALPI - BIO