

PANE *pita - pane arabo*

INGREDIENTI



250g
farina



150g
acqua



6g
lievito di birra



1g
sale

PROCEDIMENTO

In una ciotola, sciogliete il lievito in acqua, che avrete riscaldato. Fate attenzione a non farla bollire: l'acqua deve essere calda, non bollente, altrimenti annienterà il lievito. Quando il lievito sarà sciolto, aggiungete un terzo di farina e il sale; amalgamate energicamente gli ingredienti, sbattendo l'impasto, quindi aggiungete la restante farina e l'acqua, continuando a sbattere. A questo punto trasferite l'impasto su un piano infarinato e sbattetelo ancora per una decina di volte, fino a quando l'impasto non sarà elastico e del tutto privo di grumi.



ALPI - BIO

CURIOSITÀ *sulla ricetta*

La pita o pane arabo è un tipo di pane piatto ma che, al contrario dell'azzimo, ha subito la lievitazione; la ricetta prevede la miscelazione di farine di frumento, acqua e lievito madre o pasta acida. La pita o pane arabo (ma non solo) è un pane tipico della cucina medio-orientale (Afghanistan e Turchia), mediterranea (Grecia) e del Nord-Africa; non a caso, altri sinonimi della pita o arabo sono: pane siriano e pane libanese. La pita o pane arabo è adatta ad accompagnare salse come l'hummus, per avvolgere panini ripieni di kebab, in accostamento alle falafel (polpette egiziane fritte) o agyro (piatto greco a base di carne). L'applicazione più interessante della pita è la "tasca di pita", un panino farcito ad oggi estremamente diffuso anche in occidente.

NOTE:



ALPI - BIO