



Ricetta N. RE000255

Registrata in data 17 Feb 2016 alle ore 10:00

da CLOTILDE ZICCA

Pane del Pescatore

Quella di "u pane ri pescatori", pane del pescatore, è un' antica ricetta, un tempo diffusa presso gli abitanti della costa cilentana.

Oggi, grazie al panificio Zicca Clotilde snc di Sapri, la tradizione e la bontà di questo pane, non sono state perse nel tempo.

Infatti, con quella ricetta antica, si propone la lavorazione del lievito madre unito alla semola rimacinata, a cui vanno aggiunti i sapori decisi delle olive nere schiacciate, tipiche della zona, delle acciughe locali deliscate al momento e spezzettate, dei capperi di Lipari, dei peperoni rossi.

L' impasto, cotto nel forno a legna di famiglia, sprigiona i profumi del mare e quella sapidità che lo caratterizza.

Con lo stesso impasto vengono preparate le altrettanto tradizionali frese del pescatore, usate soprattutto nelle zuppe di pesce e di polpo.

Tempo di preparazione: 90 minuti

Ingredienti per 6 persone

Lievito Madre 200 g

Farina di semola rimacinata 1kg

Miglioratore naturale 15 g

Acqua q.b.

Sale 25 g

Acciughe deliscate 500 g

Capperi di Lipari 200 g

Olive nere cilentane denocciolate 150 g

Peperoncino 15g

Preparazione

Prendere il lievito madre e aggiungere acqua e farina e lavorarlo per circa dieci minuti, trascorsi i quali si aggiungono le acciughe fresche, le olive nere schiacciate e denocciolate, i capperi, ed infine peperoncino leggermente piccante.

Proseguire con la lavorazione, tesa ad amalgamare gli ingredienti, per altri cinque minuti.

Ottenuta la forma desiderata (pane tondo piuttosto che filone), avvolgerlo in un panno di cotone e lasciarlo in lievitazione per circa un' ora.

Infornarlo con forno a temperatura di 230° e lasciarlo cuocere per circa un' ora (molto dipende dalla grandezza della forma che avete dato, più grande è il taglio più intenderà cuocere).