



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000079

Registrata in data 16 Dic 2015 alle ore 11:02

da GIOVANNA VORIA

Pane di fico bianco del Cilento

Nel Cilento, durante il lavoro nei campi, i contadini mangiavano il pane con una manciata di fichi secchi, per recuperare tempo e soprattutto perchè c'era poco da mangiare. Il fico rappresentava una forte carica di energia. Ho trasformato questo antico pasto in un pane di fichi rivisitato in chiave moderna. Si può mangiare da solo o abbinato a formaggi e salumi, o semplicemente con miele o confettura.

Tempo di preparazione: 180 minuti

Ingredienti per 8 persone

1 kg di semola rimacinata
100 g di farina di ceci di Cicerale
50 g di lievito madre
200 g di fichi bianchi del Cilento
50 g di noci sgusciate
1 cucchiaio di semi di finocchietto selvatico
1/2 cucchiaio di sale
Acqua q.b.

Preparazione

Lavorare con 100 g di rimacinata il panetto di lievito madre e lasciarlo lievitare per una notte.

Al panetto lievitato unire il resto della semola, la farina di ceci, il sale e l'acqua, lavorare l'impasto affinché risulta morbido ed omogeneo e lasciar crescere ancora un'ora.

Rimuovere ancora una volta l'impasto e unire a questo punto i gherigli di noci, il finocchietto, i fichi puliti, lavati e tagliati a pezzi lasciandone qualcuno per la decorazione.

A questo punto versare l'impasto in una teglia, sistemare sulla superficie i fichi aperti e qualche gheriglio di noce.

Infornare e cuocere a 250° per circa 30 minuti e per altri 30 minuti a 150°.

Appena cotto, sfornare, lasciarlo raffreddare e servire accompagnando il pane con formaggi e salumi o fichi al vino o marmellata e miele.

Vino consigliato

Vino Aglianico se è abbinato ai formaggi o salumi

Decotto di fico e aromi mediterranei se il pane di fichi viene consumato con miele o confetture