



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000612

Registrata in data 23 Giu 2016 alle ore 10:15

da SALVATORE ANTONIO GRASSO

Tritordeum

Ripieno cotto a bocca di forno con impasto al tritordeum farcito con Broccolo aprilatico di Paternopoli Presidio Slow Food, provola affumicata di Aversa e Porchetta di Mangalica.

Il tritordeum, definito da molti come il cereale del futuro, non è un OGM ma semplicemente un nuovo cereale più ricco di fibre dietetiche e antiossidanti ed altamente proteico.

Abbiamo inoltre deciso di utilizzare la porchetta di mangalica in quanto le caratteristiche della rara razza di suino ungherese consentono di ottenere un prodotto estremamente particolare nel gusto e genuino visto l'impossibilità di utilizzo di allevamenti intensivi.

Tempo di preparazione: 4 minuti

Ingredienti per 1 persone

Per l'impasto

1,6kg di farina Tritordeum

1.1 l di acqua

45 g di sale marino per ogni litro di acqua

0,5 g di lievito di birra

Per la farcitura

60 g di provola di Aversa

100 g di broccolo aprilatico di Paternopoli Presidio Slow Food

70 g di Porchetta di Mangalica

formaggio q.b

olio EVO bio

Preparazione

Sciogliere il sale in acqua fredda, aggiungere 1/3 di farina quindi il lievito e la restante farina. Impastate gli ingredienti per 20 minuti ottenendo un impasto molto idratato ed elastico. Lasciamo lievitare l' impasto in massa per 2 ore, stagliare in palline da 250 g e lasciar lievitare per ulteriori 10 ore a temperatura ambiente.

Stendere l' impasto e farcirlo con il broccolo aprilatico di Paternopoli, la Porchetta di suino Mangalica e la provola.

Cottura a bocca di forno a fuoco lento e consumare a temperatura media.