QUELLI DEL LIEVITO MADRE

MAGAZINE

#quellidellievitomadre

Facebook

Le ricette pubblicate nel 2020

Casatiello

Un classico della cucina Napoletana

NUMERO I -ANNO I - Anno 2020
ITALIA - GRATIS

In questo numero

Salato

3 Casatiello napoletano

4 Lievito Madre

5 Pane con Farina di Ceci

7 Focaccia ai pomodorini del piennolo

8 Focaccia ripiena alle zucchine

9 Pane integrale

12 Montanare

Dolce

14 Melograno, liquore e marmellata

15 Cornetti al miele

16 Panini al latte
e gocce di cioccolata

17 Pangocciole alcioccolato e miele

18 Brioche a ciambella

Eventi

6 Cicerale:
la festa dei ceci
Stio:
Sagra dei paitti poveri

Viaggi

10 Spaccanapoli

Fotografia

19 Fichi bianchi del cilento

Casatiello Napoletano

Usa il codice per
Ricetta e preparazione completa

Lievito Madre

Ricette e procedimenti per panificare a casa

Rinfrescare il lievito

Usa il codice per
Ricetta e preparazione completa

Pane con Farina di Ceci

Preparazione
15 minuti

Cottura
45 minuti

Difficoltà
Bassa

Porzioni
Un pezzo di pane

Ingredienti

400 gr farina rimacinata
150 gr farina di ceci
50 gr farina 0
150 gr Lievito Madre
350 ml acqua
15 gr olio evo
Un cucchiaino di sale

I Ceci

I ceci sono legumi ricchi di proteine, fibre, vitamine del gruppo B (in particolare B5 e B3), fosforo, magnesio, calcio, folati e ferro.
Questi legumi contribuiscono alla salute dell'intestino e a quella ossea, alla riduzione del colesterolo e al controllo della glicemia, diminuendo così il rischio di diabete.

Preparazione

Sciogliere bene il lievito madre nell'acqua, aggiugnete l'olio e mescolate. Aggiugnere poco per volta le farine, anche in ordine sparso. Mettere l'impasto in frigo per 12 ore. Tirato fuori dal frigo dividere in due l'impasto, fare le pieghe per ogni panetto e lasciare riposare per 4 ore. 45 minuti in forno 220 gradi per 15 minuti con un pentolino di acqua nel forno, poi togliere il pentolino portare il forno a 180 per altri 30 min circa. Usate uno stuzzicadente lungo per verificare che l'interno sia cotto.

Eventi

Sul nostro sito web due sagre dedicati ai ceci

Stio: Sagra dei paitti poveri

Usa il codice per andare all'articolo competo

Cicerale: La festa dei Ceci

Usa il codice per andare all'articolo competo

Focaccia e pomodorini

Preparazione
15 minuti

Cottura
15 minuti

Difficoltà
Bassa

Porzioni
6 persone

Ingredienti

500 gr di farina tipo 0
50 gr manitoba
50 gr rimacinata
350 ml di acqua
50 ml olio
9 gr sale
150 gr lievito madre
Pomodorini del piennolo Q.B.

Preparazione

Sciolto il lievito madre nell'acqua e mescolato bene con le farine con soste di 30 min ogni 200 gr circa di farina aggiunta abbiamo messo l'impastato per 48 ore nel frigo a 5 gradi. Tirato fuori, ho creato le forme e inserito i pomodori del piennolo lasciato a lievitare 8 ore circa, meglio 12.
Cottura a 250 gradi nel forno ventilato, la focaccia si è presentata una nuvola molto soffice.

Approfondimento

Pomodorino del Piennolo

Usa il codice per andare all'approfondimento

Focaccia doppia al lievito madre, ripieno di zucchine al pomodoro e pecorino con aggiunta di provola di Agerola.

Ingredienti

550 gr farina tipo 0
50 gr farina tipo manitoba
350 ml acqua
150 gr di lievito madre
15 ml olio evo
1 cucchiaino di sale

Farcitura

Le zucchine sono state preparate prima facendole cuocere con i pomodori.
Mozzarella di Agerola
Pecorino grattugiato

Preparazione

Fatto l'impasto abbiamo lasciato l'impasto per 48 ore nel frigo, disteso l'impasto abbiamo formato due focacce, abbiamo unto uno delle due e poi accavallate. Lasciato lievitare per altri 12 ore. Messa nel forno per 15 min a 250 gradi, tirata fuori divise le focacce le abbiamo condite e poi altri rimessa nel forno per 5 min.

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

Difficoltà
Bassa

Porzioni
4 persone

Focaccia ripiena alle zucchine

Pane Integrale

Preparazione
35 minuti

Cottura
45 minuti

Difficoltà
Bassa

Porzioni
2 panetti

Ingredienti

400 gr farina integrale
200 gr farina rimacinata
50 gr manitoba
150 gr lievito madre
15 gr olio evo
9gr sale
350 ml acqua

Preparazione

Sciolto bene il lievito madre con l'acqua abbiamo aggiunto poco per volta la farina. Ogni 200gr ci siamo fermati per 30 min.

A questo punto , possiamo mettere l'impasto nel frigo per 12/24 e poi prosuguire.

Dopo il primo impasto ho fatto riposare per circa 2 ore. Almeno al raddoppio dell'impasto, poi ripreso e fatto le pieghe per 3 volte e 1 ora di riposo per mettere nel forno a 250 gradi per 25 min con un pentolino di acqua sul fondo del forno.
Abbiamo tolto il pentolino ed abbiamo abbassato la temperatura a 200 gradi per 20 min e poi 10 min a 180 gradi fino alla completa doratura del pane e lasciando il forno un pò aperto per farlo asciugare dall'umidità.

VIAGGI

Napoli

Complesso Monumentale san Lorenzo Maggiore
Napoli Sotteranea

Spaccanapoli

Strada principale dritta e stretta che attraversa il centro storico e storico della città di Napol

Street Food

Lungo la spaccanapoli è possibile gustare il fritto nel «cuoppo»

Basilica santa Chiara

Si trova in piazza del Gesù Nuovo di fronte al la chiesa del Gesù e faceva parte del convento anche l'adiacente complesso delle Clarisse

Ingredienti

550 gr di farina 0 o 00
50 gr di semola di grano duro rimacinata
350 gr di acqua
20 gr di sale
120 gr di pasta madre

Salsa parmigian e basilico per completare dopo la frittura

La Storia

Le montanare sono un vanto della cucina partenopea. Di origine antica, pare che siano state portate a Napoli proprio da certi forestieri che arrivavano dalle montagne, e quindi da qui il nome.
L'impasto è semplicissimo e la guarnizione lo è altrettanto: salsa di pomodoro, di quella buona e ben ristretta, pecorino in scaglie e una foglia di basilico.

Preparazione

Sciogliamo bene il lievito madre nell'acqua. Aggiugiamo poco per volta la farina e impastiamo bene. Aggiungiamo il sale, impastiamo bene ancora.
Formiamo circa 12 porzioni e li lasciamo lievitare almeno per 4 ore.
Per questa preparazione abbiamo usato una piastra ad induzione. Abbiamo messo la piastra a 180 gradi usando olio di semi di arachidi.
Le pizzette formate si immergono nell'olio giusto per 1 minuto circa.

Preparazione
15 minuti

Cottura
5 minuti

Difficoltà
Bassa

Porzioni
12 porzioni

Montanare

Museo Archeologico

Nel museo è possibile visitare una importante e ricca collezione di Manufatti egizi

Street Food

Lungo la spaccanapoli è possibile gustare il fritto nel «cuoppo»

Spaccanapoli

Una tra i tanti vicoli che incrociano la spaccanapoli

Melograno Liquore e marmellata

Liquore molto aromatico e una marmellata ottima per la Cheescake

Usa il codice per
Ricetta e preparazione completa

Cornetti al miele

La ricetta:
500gr farina di tipo "0"
150gr di lievito madre
240gr di acqua
120gr di Miele
15gr di tuorlo d'uovo
15gr di burro fuso

Dopo la prima fase ci servirà:
150gr di burro

Usa il codice per
Ricetta e preparazione completa

Panini al latte e gocce di cioccolato

Preparazione
15 minuti

Cottura
45 minuti

Difficoltà
Bassa

Porzioni
Un pezzo di pane

Ingredienti

300 gr di farina tipo 0
200 gr farina tipo Manitoba
120 gr lievito madre
40 gr di miele
350 ml di latte
50 ml di olio evo
9 gr sale

Gocce di cioccolato per la farcitura

Preparazione

Abbiamo mescolato bene il lievito madre con il altte, aggiunto il miele e olio. Poco per volta abbiamo aggiunto le farine. Dopo il primo impasto e circa 1 ora di riposo, abbiamo fatto delle piccole porzioni di 80 gr, stese, fatte tre pieghe inserite le pepite di cioccolato e messo a riposare per 12 ore. Abbiamo messo nel forno a 180 gradi ventilato per 17/20 min.

Il porzionato

Questo tipo di prodotto si presta moltissimo per essere congelato e usarlo all'occorrenza. Il consiglio e di scongelare con la funzione idonea con il microonde oppure lasciarlo tutta la notte, in forno, a scongelare per poi riscaldarli la mattina per essere gustati a pieno.

Pangocciole al Cioccolato e Miele

La ricetta:
500 gr di farina tipo "0"
220 gr di latte
150 gr di Miele
50 gr di olio di oliva
150 gr di lievito madre
1/2 cucchiaino di sale
80gr di gocciole di cioccolato

Usa il codice per
Ricetta e preparazione completa

Brioche a ciambella

Preparazione
25 minuti

Cottura
15 minuti circa

Difficoltà
Bassa

Porzioni
circa 12 ciambelle

Ingredienti

450 g di farina tipo 0
250 g di pasta madre
150 g di Miele
125 g di olio di semi
100 ml di latte
2 uova
sale

Preparazione

Per la preparazione delle brioche con lievito madre intiepidite il latte; prendete una ciotola e sciogliete la pasta madre insieme al miele e al latte scaldato.
Dopo aver mescolato bene aggiungete l'olio di semi e le uova.
Setacciate ed unite la farina con il resto. Mescolate fino a quanto potete, quando l'impasto si fà più elastico impastate con le mani e quando il composto sarà diventato liscio fatelo riposare in una ciotola coperto per

circa 4 ore, durata della lievitazione naturale.
A fine lievitazione stendete la pasta con un mattarello; Con due forme di cerchio, una grande e una più piccola, forate la pasta e formate le ciambelle.
Adagiateli su una teglia foderata da carta da forno e metteteli a lievitare in forno spento per tutta la notte, circa 12 ore.Scaldate il forno a 180° e quindi infornatele per 15 minuti fino a quando non si saranno dorate.

Fotografia

I Fichi bianchi del cilento