



Pane alle noci e rosmarino con salsa ai fegatini

INGREDIENTI PER LA SALSA

1 cipolla	10 capperi
1 carota	1/2 bicchierino di vin santo
1 costa di sedano	2 lime, la scorza
200 g di fegatini di pollo	Sale
1 cucchiaino colmo di pasta di acciughe	Olio extravergine d'oliva

INGREDIENTI PER IL PANE

500 g di farina	1 cucchiaino di miele
12 g di lievito di birra	10 noci
2 cucchiaini di sale	1 rametto di rosmarino fresco
350 ml di acqua	



PREPARAZIONE SALSA

Preparazione salsa: 40 minuti

- Pulisci e trita la cipolla, la carota e il sedano.
- Scalda un filo d'olio in un tegame a fondo spesso e prepara il soffritto con le verdure, aggiungendo acqua calda per far stufare la cipolla e cuocere tutti gli ingredienti.
- Fatta evaporare l'acqua, aggiungi i fegatini e un pizzico di sale; sfuma con il vin santo (lasciando evaporare tutto l'alcol).
- Una volta cotti i fegatini di pollo, unisci la pasta di acciughe e i capperi, amalgama bene e aggiusta di sale.
- Taglia a coltello o passa al passaverdure con i buchi grandi il composto.

PREPARAZIONE PANE

Preparazione: 20 minuti Cottura: 30 minuti

- Scalda leggermente 50 ml di acqua e sciogli dentro il lievito di birra e il miele.
- Metti in una ciotola la farina e il sale, lasciando un buco centrale in cui versare lentamente l'acqua e il lievito sciolti insieme.
- Impasta con un mestolo e amalgama il composto, cercando di staccarlo dai bordi e di formare una massa centrale unica.
- Spolvera la superficie della ciotola con della farina e lascia lievitare l'impasto coperto con un canovaccio per un'ora e mezza.
- Nel frattempo sguscia le noci e tritale non troppo finemente; lava il rosmarino, stacca gli aghi e tritali molto sottili.
- Una volta fatto lievitato l'impasto, spostalo su un tagliere infarinato e dividilo in 4 pezzi.
- Tira la pasta e poni al centro di ogni porzione di impasto le noci e il rosmarino tritati, quindi richiudi la pasta come un pacchetto.
- Disponi i 4 panini con le parti ripiegate verso il basso e fai lievitare un'altra oretta sempre coprendo i panetti.
- Passato il tempo della lievitazione, disponi panini su una teglia rivestita con carta da forno e inforna a 180°C per 15 minuti, quindi continua la cottura per altri 15 minuti a 220°C.
- Lascia raffreddare il pane e servi le fettine con abbondante salsa di fegatini, decorando con una grattugiata di scorza di lime e un cappero.

LO SAI CHE?

Il fegato e le frattaglie in generale sono gli alimenti in assoluto più ricchi di ferro: 100 grammi apportano circa metà del fabbisogno giornaliero di un adulto. Il limone aumenta l'assorbimento del ferro, poiché è ricco di vitamina C.

Promossa da

In collaborazione con

Realizzato con il sostegno
non condizionato di