



Su Modizzosu

Collezioni: Associazione Cuochi Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

Origine: Ristorante "SU MERI" Event's Donori

Ingredienti

Ingredienti per 1 litro di acqua:

Acqua*: 1 litro

- Farina tipo 00: 700 g

- Semola rimacinata: 700 g

- Olio extravergine d'oliva: 0,20 (ml)

- Lievito di birra: 20 gr

- - Sale 50 gr

Preparazione

Su Modizzosu:

Procedimento:

1. Preparazione:

- Sciogliere il lievito di birra in un po' d'acqua tiepida.

2. Mescolare gli ingredienti:

- In una grande ciotola, unire le due farine e mescolarle bene.

- Aggiungere l'olio e il lievito sciolto all'acqua. Mescolare bene.

3. Impastare:

- Versare il composto di acqua nel mix di farine poco per volta, amalgamando fino a ottenere un impasto omogeneo.

- Impastare energicamente per circa 20-25 minuti fino a che l'impasto non diventa liscio ed elastico.

4. Lievitazione:

- Porre l'impasto in una ciotola leggermente unta di olio, coprire con un canovaccio e lasciare lievitare in un luogo caldo per circa 1-2 ore, o fino al raddoppio.

5. Formare il pane:

- Una volta lievitato, trasferire l'impasto su una superficie infarinata, sgonfiarlo e formare delle pagnotte o forme desiderate.

6. Seconda lievitazione:

- Lasciare riposare le forme per altri 30-60 minuti.

7. Cottura:- Preriscaldare il forno a 200°C (forno a legna se possibile, altrimenti un forno tradizionale).

- Cuocere il pane fino a quando non è dorato per circa 60 minuti.

8. Raffreddamento:

- Lascia raffreddare su una griglia prima di affettare.

Il pane Sardo preparato in questo modo avrà un sapore delizioso e una consistenza perfetta per accompagnare i piatti tipici della tradizione sarda.

Note

I pane Sardo, noto anche come "pane Modizzosu," è un pane tradizionale che riflette la cultura gastronomica della Sardegna. L'uso del lentisco (modizzi) per la cottura conferisce al pane un sapore unico.