



Lingue di Suocera - [Visualizza sul sito](#)
di Silvia

pane - grissini

un misto
da Sale e Pepe quando basta e rivista A tavola

Ingredienti per la biga:

12 g di lievito di birra
100 ml di acqua
100 g di farina 0

Sciogliere il lievito nell'acqua, impastare con la farina e lasciare riposare una notte.

Ingredienti per le lingue:

200 g di farina 00
la biga preparata il giorno prima
6 g di lievito di birra
80 ml c.a. di acqua
1/2 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di sale
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
olio e acqua in pari quantità per spennellare.

Per guarnire:

semi di papavero e/o rosmarino e/o semi di sesamo e/o spezie a piacere
(io le ho lasciate solo spennellate di acqua, olio e sale)

Procedimento:

Impastare la biga con la farina, il lievito sciolto nell'acqua, il miele, il sale e l'olio.

Lavorare l'impasto finché si stacca dalle mani, se troppo molle aggiungere ancora un pò di farina se troppo asciutto un poco d'acqua.

Lasciare lievitare almeno un'ora coperto da pellicola per alimenti.

Stendere l'impasto e ricavare delle strisce di 2x5 cm dello spessore di 2 cm circa.

Stendere sottilmente col matterello ciascuna striscia e metterle nella teglia leggermente unta (ho messo carta forno spennellata).

Pennellare col composto di olio e acqua e cospargere a piacere con semi, aromi o spezie e un pò di sale.

Lasciare riposare ancora mezz'ora e poi infornare in forno molto caldo, per circa 10 minuti (ho usato il forno elettrico ventilato a 220°, per 10 minuti).

Sono buonissime anche da sole, ma si accompagnano bene con formaggi e salumi :wink:

Ne ho fatte metà alte mezzo centimetro e l'altra metà stirandole sottilmente...le preferisco alte 😊

l'impasto per la biga...



la biga, pronta....



gli ingredienti per il secondo impasto...



l'impasto chiuso nella pellicola...



lievitato...



steso...



tagliato...



e schiacciato....



nella teglia, spennellato di acqua,olio e sale...



pronte....



sembra laborioso, ma non lo è e possono sostituire il pane ... ogni tanto ...

