



Pan'e arrescottu (Sardegna) - [Visualizza sul sito di rosaria](#)

Pane - ricette regionali

Dosi

500 grammi di rimacinato o di semola
500 grammi di buona ricotta
un cucchiaino di sale
2 cucchiaini di olio evo
mezza bustina di zafferano
10 grammi di lievito di birra
mezzo bicchiere (da acqua) di acqua tiepida in cui sciogliere il lievito

Procedimento

In una ciotola riunire gli ingredienti ed amalgamarli bene. L'impasto deve essere morbido, altrimenti aggiungere acqua tiepida. La cremosità della ricotta condiziona la necessità di acqua

Mettere a lievitare l'impasto usando le solite precauzioni e dopo 2 ore dividerlo in panini (oppure in focaccine) e lasciare ancora lievitare per una mezzoretta

Poi infornare per una ventina di minuti a 180 (primi 10 minuti), poi a 200 fino a quando non saranno dorati. Tenete presente che i tempi si riferiscono ad un forno ventilato



Questi panini costituiscono una salutare alternativa alle merendine industriali, possono essere farciti con nutella o marmellata, ma ottimi anche con prosciutto o salame. Non contengono colesterolo, hanno pochi zuccheri (manca lo zucchero aggiunto!) e sono una buona fonte di ottime proteine ad alto valore biologico, pertanto possono essere anche consumati per soddisfare la voglia di dolce di chi è a dieta. Conservati in una scatola di latta, si mantengono morbidi per più giorni.