

## Friselle

**COME FARE PER VALORIZZARE UN INGREDIENTE DI QUALITÀ? PUNTARE ALLA SEMPLICITÀ. E' DAVVERO UNA RICETTA SEMPLICE, QUESTA DELLE FRISELLE. LA MIA È LA VERSIONE "CONDITA".**

E' davvero una ricetta semplice, questa delle friselle, un lievito di origine pugliese ma presente in diverse varianti un po' in tutto il meridione d'Italia. La mia è la versione "condita". Ho scelto così, per valorizzare al massimo l'olio e.v.o. Racciopella, ottimo monocoltivar prodotto dalla Olivicola Titerno; un olio dal sapore delicato e morbido, adattissimo anche e soprattutto per condire "a crudo". In sintesi olio all'interno dell'impasto ed a crudo, per esaltare il sapore delle verdure e del "companatico".

### Ingredienti:

500 g di farina di grano duro

250 g d'acqua

50 g di olio e.v.o. Racciopella

10 g di lievito di birra

10 grammi di sale

un cucchiaino di zucchero

### Esecuzione:

impastate brevemente la farina con l'acqua, il lievito e lo zucchero, poi aggiungete l'olio extra vergine d'oliva ed il sale.

Lavorate l'impasto per una decina di minuti se utilizzate l'impastatrice, di più se lavorate a mano.

Al termine dovrete ottenere un impasto setoso e morbido.

Nel caso di lavorazione "a macchina" manipolate ancora brevemente la pasta, poi formate una palla, ponetela in una ciotola, coprite e mettete a lievitare in luogo tiepido ed al riparo da correnti d'aria fino al raddoppio (due ore circa; dipenderà comunque dalla temperatura esterna).

A lievitazione avvenuta sgonfiate delicatamente l'impasto poi dividetelo in parti dello stesso peso (io ne ho ricavato una decina di circa 80 g l'una).

Ricavate altrettanti cilindretti lunghi 20 cm circa e di 2 cm di diametro, poi chiudete a ciambellina.

Disponete le friselle, distanziandole, in teglie coperte da carta forno per la ripresa della lievitazione (un'ora circa)



poi cuocete a forno caldo, a 200 gradi, per circa 10 minuti, fino a leggera coloritura.

Estraete dal forno, lasciate raffreddare e tagliate i panini a metà, in senso orizzontale.

Rimettete del friselle in forno per la biscottatura avendo cura di lasciare il taglio "a vista".

Cuocete per circa venti minuti a 170 gradi facendo attenzione che non brucino.

Un volta raffreddate le friselle potranno essere condite a piacere, andranno comunque prima passate velocemente sotto un rubinetto aperto in modo che l'acqua le ammorbidisca.

Io ho utilizzato pomodoro fresco, sale ed origano; un classico completato da un giro d'olio Racciopella crudo. Per l'altra frisella ho invece usato ricotta seirass (un'eccellenza piemontese) condita con olio, sale e pepe, competando il tutto con le fave del mio orto. Ottime entrambe.

Leggi il post si [Caffè col Cioccolato](#)