

Pane alle foglie di carota

Una delle cose che più mi incuriosiscono è la cucina del riciclo, quel tipo di preparazioni anti-spreco che inevitabilmente ti portano a pensare fuori dagli schemi.

Ti ritrovi a maneggiare parti di ortaggi che normalmente getteresti, come le foglie delle carota, anzi a dire il vero spesso nella catena commerciale le carote vengono vendute, già private del loro profumato ciuffo. Tutto cambia quando gli ortaggi li coltivi tu! Sai come sono cresciuti e quella parolina "bio" assume un significato quasi tridimensionale. Finisci per non voler sprecare nulla di quel che raccogli e ti accorgi che il sapore ed il gusto non si fermano a quella timida carota che affiora dal terreno, perciò via libera agli esperimenti culinari, per creare quei piatti insoliti che stupiscono, ma che tutti sono curiosi di assaggiare.

INGREDIENTI:

- 60 g di foglie di carota, al netto degli scarti
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 300 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 1 cucchiaino e 1/2 di sale fino
- 550 g di farina 0
- 5 g di lievito di birra in polvere

PROCEDIMENTO:

Lavare le foglie di carota privandole delle parti più coriacee come il gambo centrale. Scolarle per eliminare l'umidità in eccesso .



Versare nel boccale della macchina per il pane tutti gli ingredienti in forma liquida, poi le polveri, ricordandovi di non mettere a contatto sale e lievito.



Infine, unire le foglie di carota che avremo tritato grossolanamente a coltello.



Avviare il ciclo per impasti lievitati, trascorso il quale potremo riprendere il nostro impasto e lavorarlo sulla

spianatoia infarinata, dandogli la forma desiderata.



Per realizzare questi filoncini, dividere l'impasto in 6-8 porzioni , allungarle e ruotarle leggermente con le mani infarinate.

Adagiare il pane sulla teglia del forno rivestita di apposita carta. Lasciare lievitare in forno statico a 30 gradi per circa 2 ore o fino a quando il pane avrà quasi raddoppiato il proprio volume.

Terminata la lievitazione cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi in modalità statica per circa 25-30 minuti. Per una superficie più croccante, vi consiglio di aggiungere la funzione ventilata negli ultimi 5 minuti.





CONSIGLIO: Con lo stesso impasto io ho realizzato anche questi piccoli panini da buffet, che si possono farcire a piacere.

