

# Quanti modi di fare e rifare: pucette pugliesi (con licoli)



## Le pucette.

Ma quant'è simpatico questo nome? Già il suono dà l'idea di qualcosa di sfizioso e coccoloso insieme e subito mi viene in mente il gesto di pucciare i biscotti, di quelli inzupposissimi, in una bella tazza di latte.

Beh, oggi niente biscotti ma parliamo di sofficissimi panini che si presterebbero perfettamente ad essere "pucciati" – appunto – nel sughetto di una fresca insalata di pomodori, magari quelli appena raccolti nell'orto di casa.

Un sogno ad occhi aperti...l'orto!

A me hanno conquistato subito e voi...le conoscete?

Io le ho scoperte grazie al consueto e imperdibile appuntamento con "Quanti modi di fare e rifare..."



che oggi ci trasferisce tutti in una cucina molto speciale, quella di Vale, una cucina gluten free ma ricchissima di idee e ricette sfiziose tanto per smentire ancora una volta l'ancora diffuso pregiudizio che vuole una cucina senza glutine triste e monotona.

E chi se li dimentica i suoi favolosi peperoni alla micò, già rifatti tre volte e non sarà di certo l'ultima. Ma vi consiglieri anche un assaggio del suo cremosissimo risotto rughetta e taleggio, della deliziosa torta di ricotta e mirtilli e poi che dire di quel goloso cappuccino alla Nutella se non "GODURIA pura"?

Vale, se non si fosse capito, ho leggermente passato in rassegna il tuo ricettario. Ma torniamo al nostro appuntamento di oggi e alla ricetta delle pucette pugliesi che Vale ci ha regalato dopo opera di "estorsione" familiare!

Con i lievitati in gioco mi si drizzano subito le antenne e potevo non provarle? Certissimo che no e allora via con le mani in pasta insieme al mio nuovo amico Lino per un risultato strepitoso.

Un consiglio? **Non lasciatevele scappare!**

Vi rimando da Vale per la versione gluten-free e vi lascio qui di seguito la mia approfittando del suo aggiornamento "glutinoso".

Pronti a preparare il cestino da pic nic?



### **Puccette pugliesi con li.co.li**

Tempo di preparazione	40 minuti
Tempo di cottura	25 minuti
Tempo passivo	12 ore
Porzioni	8-10 persone

### **Ingredienti per circa 16 panini**

- 160 gr di farina Manitoba (15,5% proteine)
- 160 gr di semola rimacinata di grano duro
- 100 gr di farina 0 (12% proteine)
- 160 gr di licoli rinfrescato e attivo
- 16 gr fiocchi di patate (quelli per il purè)
- 240 gr di acqua
- olive Kalamata qb
- 1 cucchiaio di olio evo
- 5 gr di sale
- 1 cucchiaino di miele

### **Procedimento**

1. Setacciare insieme le farine e tenere da parte.
2. Nella ciotola dell'impastatrice, con il gancio K, sciogliere licoli nell'acqua insieme al miele, unire una parte della farina (circa la metà) e mescolare brevemente formando un composto molliccio. Coprire il tutto con la farina rimasta e lasciar riposare per circa 30 minuti.
3. Trascorso il riposo, iniziare ad impastare unendo anche i fiocchi di patate e, quando il composto avrà preso consistenza, aggiungere anche l'olio e da ultimo il sale.
4. Montare il gancio ad uncino e continuare a lavorare fino a che l'impasto (che sarà piuttosto morbido) risulterà liscio e incordato (ci vorranno circa 20 minuti).
5. Coprire con pellicola e lasciar lievitare al riparo da correnti d'aria fino a che triplica di volume (a me son servite circa 7 ore a 22°C).
6. Una volta lievitato, rovesciare l'impasto sulla spianatoia infarinata, sgonfiarlo delicatamente, dare un giro di pieghe tipo 2, coprire di nuovo con pellicola e lasciar riposare 45-50 minuti.
7. Porzionare l'impasto a piacere (io ho fatto 16 pezzi da circa 50gr l'uno) e formare le "pucette": schiacciare un po' il pezzetto di impasto, sistemare sopra 3-4 olive a piacere, tirare i lembi laterali verso il centro (come per le pieghe 2), chiudere sotto pizzicando bene e cercare poi di arrotondare sulla spianatoia col palmo della mano.
8. Trasferire man mano le "pucette" sulla placca foderata di carta forno, coprire con pellicola e lasciar lievitare al raddoppio (circa 3 ore e mezza).
9. Spolverare la superficie con farina di semola e infornare, seconda tacca dal basso, a 220°C per i primi 10 minuti; abbassare la temperatura a 180°C e proseguire la cottura per altri 15 minuti circa, fino a che saranno leggermente dorate.
10. Trasferire su una griglia e lasciar raffreddare completamente.

## Note

\* Per il rinfresco di licoli ho proceduto in questo modo:

– primo pseudo-rinfresco: 20 gr licoli + 10 gr di Manitoba + 10 gr di acqua;

– secondo pseudo rinfresco: 40 gr licoli (il precedente) + 20 gr Manitoba + 20 gr di acqua;

– tezo pseudo-rinfresco: 80 gr licoli (il precedente) + 50 gr Manitoba + 50gr di acqua;

tutti ad intervalli di circa 6-7 ore uno dall'altro (regolarsi con la temperatura).

\* Per la versione con lievito di birra: sostituire i 160 gr di licoli con 80 gr di farina Manitoba + 80 gr di acqua + 12 gr di lievito di birra fresco e procedere come

da ricetta. Ovviamente i tempi di lievitazione saranno ridotti.



Enjoy!  
Un abbraccio a tutti, alla prossima ^\_^

*Federica*