

Pane alla zucca: una delica(ta) mantovana!



Lo so, ci risiamo!

Da un po' di tempo a questa parte vi sto tormentando: **pane pane pane!**

Ma che mondo sarebbe senza pane?

Mi piace così tanto il suo profumo che si sprigiona per casa che proprio non resisto alla tentazione di mettere le mani in pasta.

Un week end senza torta passi ma un week end pane **NON** è week end!

Intorno al pane con la zucca ci giravo da un bel po', decisamente troppo per lasciarmelo scappare anche quest'anno.

Il problema era la zucca!

Ho sempre avuto paura che rilasciasse troppa acqua e di non sapermi ben regolare con i liquidi della ricetta. Mai come in questo caso le indicazioni sarebbero state relative.

E così la paura di fare disastri mi ha frenata fino a che...ho scoperto lei!

La zucca mantovana delica ^_^

Pensare che al primo incontro ho pure temuto di aver preso una sonora fregatura. Il fruttivendolo mi aveva detto che era più pregiata delle altre e così mi ero lasciata tentare e tornandomene a casa tutta gongolante con la mia prima zucca **INTERA!**

Ok, pensava poco più di un chilo ma sempre intera era no!

Ma quando l'ho aperta a metà, rischiando pure di affettarmi una mano col mio misero coltello "da pane" (ari daje!), mi è crollato il mondo addosso.

Vederla così asciutta e con quei semi all'interno tutti rinseccoliti...ma non doveva essere più pregiata? Ahhhh, io che mi lascio sempre fregare!

L'ho cotta tra mille dubbi immaginando già di aver scelto nella cassetta l'unica zucca ciofecca presente.

Portata in tavola sempre più scettica per scoprire con somma sorpresa che...**l'abito non fa la zucca!**

Delicatamente dolce e con una polpa farinosa che schiacciata ha la consistenza perfetta di un purè. Associarla all'idea di un lievitato è stato un pensiero automatico ed è subito cominciata la smania al fine settimana.

Potevo allora non tornare appositamente a caccia di zucca mantovana?

E potevo non mettere di nuovo mano al mio licoli e al pacco di farina?

E se la matematica non è un'opinione, licoli + zucca + farina = ...

Capito no?



Pane alla zucca

Tempo di preparazione	30 minuti
Tempo di cottura	45 minuti
Tempo passivo	6 ore
Porzioni	8-10 persone

Ingredienti per 1 pagnotta da circa 700 gr

- 225 gr di farina manitoba
- 225 gr di semolato semintegrale di grano duro
- 50 gr di farina di soia tostata e sgrassata
- 200 gr di licoli attivo
- 300 gr di zucca cotta in forno
- 150 gr di acqua tiepida
- maggiorana secca in polvere
- noce moscata
- 12 gr di sale
- 6 gr di miele

Procedimento

1. Setacciare insieme le farine.
2. Sciogliere licoli nell'acqua appena tiepida insieme al miele, aggiungere la polpa di zucca schiacciata con una forchetta o frullata e, una volta amalgamata, iniziare ad incorporare il mix di farina poco alla volta.
3. Quando tutta la farina è stata assorbita e l'impasto inizia a prendere corpo unire anche il sale, la maggiorana e la noce moscata grattugiata.
4. Lavorare bene e a lungo fino a che l'impasto risulterà liscio e incordato.
5. Formare una palla, coprire con pellicola e lasciar lievitare per 1 ora in luogo tiepido.
6. Riprendere l'impasto, dare un giro di pieghe tipo 1, coprire e lasciar riposare per un'ora. Ripetere un secondo giro di pieghe, far riposare ancora mezz'ora poi formare una pagnotta e porla a lievitare in un cestino foderato con un tovagliolo abbondantemente infarinato (io ho usato farina di mais) fino al raddoppio.
7. Capovolgere delicatamente il pane su una placca foderata di carta forno, incidere la superficie a piacere con una lametta e cuocere in forno caldo a 240°C per i primi 10 minuti; abbassare la temperatura a 200°C e proseguire la cottura per altri 35 minuti circa.
8. Lasciar raffreddare il pane nel forno spento con lo sportello a fessura, appoggiato sulla griglia.

Note

- * Per la versione con LM, sostituire licoli con 150 gr di LM rinfrescato aumentando la quantità di acqua a 200gr. Il procedimento resta invariato.
- * L'impasto è volutamente molto morbido, il che mi ha permesso di ottenere un pane dalla mollica estremamente soffice.
- * La quantità di acqua dipende molto dal tipo e dall'umidità della zucca; io ho usato della zucca mantovana delicata, dalla polpa farinosa e asciutta.
- * Il colore della mollica non è molto intenso in quanto la polpa di questo tipo di zucca è più gialla che arancio; usando una zucca dalla colorazione più accesa, anche la mollica risulterà di colore più vivace.
- * La farina di soia tostata e sgrassata si può trovare facilmente al NaturaSì; l'uso è facoltativo, aumenta la sofficità e la conservazione dei prodotti da forno. Se si omette, ricordarsi di ridurre almeno di 30 gr la quantità di acqua.



Un abbraccio e buona settimana a tutti.