

CANNAMELA

Bagels



Ingredienti

- 200g farina 00
- 200g farina Manitoba
- 40g olio di mais
- 200g latte tiepido
- 20g lievito di birra
- 30g zucchero
- 2 pizzichi sale
- 1 uovo
- qb semi di sesamo CANNAMELA
- Inoltre:
- 1,5 litri acqua
- 40g zucchero



Porzioni
6 persone



Portata
Antipasto



Tempo
40 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In forno



Kcal per
persona
368*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)



Preparazione

- 1** In una ciotola mescolare le farine e il sale.
- 2** Prelevare 2 cucchiaini di latte e conservare a parte.
- 3** Sbriciolare nel latte rimasto il lievito, poi aggiungere 2 pizzichi di zucchero e 2 cucchiaini di farine. Mescolare e lasciare lievitare per 20-30 min.
- 4** Versare la pasta lievitata nella ciotola con le farine, unire lo zucchero rimasto, l'albume, l'olio e impastare per 5-10 min.
- 5** Coprire con pellicola per alimenti e fare lievitare per 1 ora.
- 6** Rilavorare la pasta e dividerla in porzioni di circa 65 g.
- 7** Formare delle palline di pasta e disporle sulla placca foderata con carta da forno.
- 8** Inserire al centro di ognuna l'indice e girandolo creare il foro.
- 9** Lasciare lievitare per 20-25 min.
- 10** Nel frattempo portare a bollore 1,5 l di acqua in una pentola, aggiungere i 40 g di zucchero e tuffare 4/5 ciambelle. Lasciare che l'acqua riprenda il bollore e cuocere per 2 min; girare i bagels e cuocerli per 1 min dall'altro lato (l'acqua deve bollire piano).
- 11** Scolare i bagels e disporli su una placca ricoperta con carta da forno.
- 12** Pennellarli con il tuorlo miscelato ai 2 cucchiaini di latte tenuti da parte e cospargere con il sesamo in semi CANNAMELA.
- 13** Infornare a 180° per 22/25 min.
- 14** Sfnare e lasciare intiepidire sulla gratella.