



La Casa del Lievito



Le friselle sono un pane biscottato tipico del sud Italia. Vengono cotte due volte per ottenere una consistenza croccante e friabile. In genere, si servono condite con pomodorini, olio d'oliva, sale e basilico, ma possono essere guarnite in vari modi a piacere. Sono ideali per piatti estivi leggeri.

La forma tradizionale è tonda con un buco al centro, ma io le preferisco ovali e basse, in questo modo risultano sottili e friabili e non serve bagnarle prima di condirle.

Le friselle

Ingredienti (in grammi)	Ricetta base	1 kg di impasto
farina debole max W200	250	140
semola rimacinata di grano duro	750	420
lievito compresso	10	6
acqua	700	392
sale	25	14
olio extravergine di oliva	50	28
totale impasto	1785	1000

Per una buona riuscita di questo prodotto, consiglio di utilizzare farine non troppo forti e di impastare a mano. In questo modo si otterrà una maglia glutinica debole che renderà le friselle friabili, adatte da essere consumate senza bagnarle. In alternativa è possibile impastare con un'impastatrice o una planetaria, ma cerca di non formare un impasto troppo tenace, altrimenti risulteranno dure.

Procedimento a mano

Versa l'acqua fredda in una ciotola, aggiungi il sale e mescola. Sciogli il lievito nell'acqua, versa le farine e mescola bene fino a bagnarle completamente. Copri con pellicola e metti l'impasto in frigorifero per non più di 20-30 minuti; questo renderà più facile la lavorazione successiva. Non è un passaggio obbligatorio, ma una pausa di alcuni minuti è comunque consigliabile.

Lavora l'impasto alternando qualche breve pausa (di 5 minuti), aggiungi l'olio, fai un'ultima pausa, riprendi a lavorare brevemente e metti l'impasto in un contenitore oliato e coperto fino a quando raddoppierà di volume.

Procedimento con l'impastatrice

Metti in macchina le farine, l'80% dell'acqua, il lievito e inizia a impastare. Appena la massa inizia a legare aggiungi il sale, l'acqua restante un po' alla volta e, per ultimo, l'olio a filo. Metti l'impasto in un contenitore oliato e coperto fino a quando raddoppierà di volume.

Formatura

Dividi l'impasto in pezzi da 120g, forma delle palline, pirlale leggermente e falle riposare 10 minuti.

- **Friselle sottili (senza buco):** stendi leggermente la pallina con il mattarello, lasciandola di uno spessore di circa 7/8 mm; disponi le friselle in una teglia rivestita con carta da forno.
- **Friselle classiche:** fai un buco al centro della pallina e allargalo con le mani; disponi le friselle in una teglia rivestita con carta da forno.

Copri le friselle e falle lievitare fino al raddoppio del volume.

Cottura

Le friselle necessitano di una doppia cottura. Dopo la prima, equivalente a quella di un normale pane, devono essere tagliate a metà e rimesse in forno per asciugarle completamente.

- **Friselle sottili (senza buco):** prima di infornare, devono essere forate con i rebbi di una forchetta, altrimenti durante la cottura si formerà una bolla d'aria all'interno e si deformeranno.
- **Friselle classiche:** vanno infornate così come sono.



Inforna le friselle a 180° ventilato per circa 15 minuti, con un po' di umidità iniziale, fino a quando non assumeranno un bel colore dorato. Attendi pochi minuti, tagliale a metà ancora calde e rimettile in forno a 140°/150° ventilato per altri 40 minuti circa, lasciando lo sportello leggermente socchiuso per far uscire l'umidità. Tagliando a metà le friselle ancora calde, si garantirà una migliore asciugatura della parte interna. Durante la seconda cottura, le friselle devono asciugarsi completamente; per quelle più spesse, verifica che siano asciutte anche all'interno.

Conservazione e farcitura

Le friselle, a condizione che siano state cotte correttamente, si conservano a lungo in assenza di umidità, per esempio in una scatola di latta o in un contenitore ermetico.

Queste friselle, se realizzate come indicato, non sono dure ma friabili e possono essere consumate senza bagnarle, cosa che io preferisco. Basterà quindi prepararle, farcendole con pomodorini a cubetti, olio, sale ecc., anche solo 4 o 5 ore prima. In questo modo assorbiranno umidità dal condimento e saranno pronte per essere consumate, senza quella fastidiosa sensazione di bagnato.