

LE FRISELLE PUGLIESI



PREPARAZIONE:

200 Min

Cottura: 100 Min

Difficoltà: Facile

Dosi per: 4 persone

INGREDIENTI

PER IL PREIMPASTO:

- FARINA 0 50 GR
- ACQUA 50 GR
- LIEVITO DI BIRRA FRESCO 5 GR

INGREDIENTI

PER LE FRISELLE:

- FARINA DI SEMOLA DI GRANO
DURO 300 GR
- FARINA 0 200 GR
- ACQUA 260 GR
- SALE 8 GR

PER IL CONDIMENTO:

POMODORINI, OLIO EVO, SALE,
ORIGANO/BASILICO

PREPARAZIONE

FASE 1



**Iniziare con la realizzazione del preimpasto.
Sciogliere il lievito nell'acqua, aggiungere la
farina e mescolare.
Far riposare in luogo tiepido, per circa un'ora.**

FASE 2



**Aggiungere al preimpasto l'acqua, la miscela di farine e il sale.
Iniziare a lavorare con una spatola, poi proseguire con le mani.**

FASE 3



Appena apparirà elastico e omogeneo, formare un panetto e metterlo a lievitare in una ciotola, per altre 2 ore, coperto con la pellicola trasparente.

FASE 4



Quando avrà raddoppiato il suo volume iniziale, capovolgerlo su un piano da lavoro leggermente infarinato.

FASE 5



Ricavare 6 porzioni uguali.

Stendere ogni porzione con i palmi delle mani, formando un cordone, quindi richiuderlo ad anello.

FASE 6



Disporre man mano le ciambelle su una teglia da forno ben infarinata e farle riposare, coperte con un canovaccio, per 20 minuti.

Quando saranno gonfie, cuocerle in forno statico preriscaldato a 220 °C per 30 minuti.

FASE 7



Sfornarle e trasferirle su una gratella. Appena saranno intiepidite, dividerle a metà, usando un coltello dalla lama seghettata.

FASE 8



Disporre le metà sulla teglia, con la parte tagliata rivolta verso l'alto e infornare nuovamente a 180 °C per circa 30 minuti. Abbassare la temperatura a 160 °C e cuocere per ulteriori 40 minuti.

Le friselle dovranno risultare dorate e completamente asciutte.

FASE 9



Lasciare raffreddare completamente le friselle prima di condirle con pomodori, olio, sale e origano oppure basilico.

FILASTROCCA: “LA FRISELLA”

*La frisella è un gran tarallo dorato,
Di grano duro rimacinato .
È cotta due volte, sembra una ciambella,
è un alimento tipico . . . la nostra frisella !
Con pomodoro e olio extravergine di oliva . . .
Ti ricorda l'antica tradizione contadina.
“Sponzare” la frisa, aggiungere origano e sale:
sulle tavole pugliesi ..no, non può mancare!
Ottenuta dal lievito madre, orzo o farina . . .
È l'orgoglio della nostra cucina!*

STORIA DELLA FRISELLA

La frisella, chiamata comunemente "frisa" o, come la chiamano i nonni, "frisedda", è una ciambella di pane lievitato e cotto due volte.

Nasce dal bisogno di consumare pane raffermo che veniva abbrustolito e condito con olio, sale e pomodoro.

Ti unisce perché...

E' un piatto che piace a tutti: è semplice da realizzare , fresco in estate , gustato dai nonni .

Nasce come piatto povero , ma nutriente ed è diventato simbolo della tradizione pugliese, conosciuto in tutto il mondo.

*La nostra esperienza presso il frantoio di Gioia
del Colle (BA) e la produzione di Olio EVO
nel nostro territorio.*



IL “RICETTOLIO”

CLASSI : 3 A E 3 B

IC “VIA EVA GIOIA – SAMMICHELE ”

A. S. 2023/24 GIOIA DEL COLLE (BA).

**BUONA DEGUSTAZIONE
CON LE NOSTRE
FRISELLE PUGLIESI!**

OLIO EVO ...



EXTRAVERGINE DI OLIVA ...



AL FRANTOIO OLEARIO ...



PRODUZIONE DI OLIO EVO ...



A GIOIA DEL COLLE ...



Friselle Pugliesi



@buongiorno



BUON
APPETITO! ...

