



Striezl

(pane tipico fritto sarentinese)

Ingredienti per 20 pezzi:

- 500g farina di segala
- 25g lievito = 1 dado
- 250ml acqua tiepida
- 15g sale
- 2 cucchiaio di erba cipollina tagliata molto fine
- olio o grasso per frittura

Preparazione:

Mettere la farina in una ciottola, sbriciolare il lievito in mezzo . una tazza d'acqua tiepida versare sul lievito al centro della ciottola, creare un piccolo impasto e lasciare riposare per 15 minuti. Dopo aggiungere l'acqua rimanente il sale e creare un impasto omogeneo.

Di nuovo l'impasto deve riposare per 20 minuti. Togliere l'impasto dalla ciottola aggiungere l'erba cipollina e creare un rotolo con un diametro di ca. 6cm poi tagliare fette di 5 cm. Inseguito stirare l'impasto ad un spessore di 5mm, schiacciare i bordi con le dita, così il pane si gonfia quando viene fritto. Preparare tutte queste forme e lasciarli riposare su un panno infarinato per altri 20 minuti in un ambiente non freddo.

Prima di friggere il pane girarlo e fare un intaglio sul lato di sotto, così si gonfia bene ed in un minuto si cuoce a 200 gradi .

