

LA RICETTA

Focaccia egiziana

CULTURA

20_09_2022



In omaggio a san Macario, ecco la ricetta dell'antico pane egizio: senz'altro lo mangiavano i contemporanei di san Macario. Si tratta di una focaccia croccante condita con semi di cumino.

Ingredienti

1 tazza di acqua tiepida

1/2 cucchiaino di sale grosso
2 1/4 cucchiaini di lievito secco
3 tazze di farina
1 cucchiaio di semi di cumino
1 uovo grande sbattuto con 1 cucchiaio di latte intero

Preparazione

Mescolare bene l'acqua tiepida, il sale e il lievito e lasciare riposare per 10 minuti o fino a quando non diventa spumoso. Aggiungere la farina, attaccare il gancio per impastare e impastare circa 15 minuti o fino a quando non si sarà formato un impasto morbido e liscio.

Mettere in una ciotola unta d'olio e coprire. Lasciar lievitare in un luogo caldo fino al raddoppio del volume, circa un'ora.

Dividere l'impasto in 16 parti uguali e formate delle palline. Appiattire le palline in dischi spessi 1/16 di pollice (circa lo spessore di un nickel). Spennellare la superficie con il composto di uova al latte e cospargere di semi di cumino.

Lasciare riposare altri 10-15 minuti mentre il forno si preriscalda a 180°C. Cuocere per 15-20 minuti o fino a quando non saranno leggermente dorati e croccanti.

Lasciar raffreddare il pane su una gratella per almeno un'ora.