OLIO CUORE

Bagels



Ingredienti

- 200 g farina 00
- 40 g di **Olio Cuore**
- 20 g lievito di birra
- 2 pizzichi sale
- qb sesamo in semi
- 200 g farina Manitoba
- 200 g latte tiepido
- 30 g di zucchero
- 1 uovo
- 1,5 l acqua

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 368 Kcal**
- **Grassi: 8.83 g**

Preparazione

- In una ciotola mescolare le farine e il sale.
- Prelevare 2 cucchiai di latte e conservare a parte.
- Sbriciolare nel latte rimasto il lievito, poi aggiungere 2 pizzichi di zucchero e 2 cucchiai di farine. Mescolare e lasciare lievitare per 20-30 minuti.
- Versare la pasta lievitata nella ciotola con le farine, unire lo zucchero rimasto, l'albume, l'**Olio di Mais Cuore** e impastare per 5-10 minuti.
- Coprire con pellicola per alimenti e fare lievitare per 1 ora.
- Rilavorare la pasta e dividerla in porzioni di circa 65 g.



- Formare delle palline di pasta e disporle sulla placca foderata con carta da forno.



- Inserire al centro di ognuna l’indice e girandolo creare il foro.

- Lasciare lievitare per 20-25 minuti.

- 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 minuti; girare i bagels e cuocerli per 1 minuto dall’altro lato (l’acqua deve bollire piano).



- Scolare i bagels e disporli su una placca ricoperta con carta da forno.
- Pennellarli con il tuorlo miscelato ai 2 cucchiai di latte tenuti da parte e cospargere con il sesamo in semi.
- Infornare a 180° per 22/25 minuti.
- Sfornare e lasciare intiepidire sulla gratella.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico