

PANETTONCINI DI BACCALÀ, OLIVE NERE E SCORZETTE D'ARANCIA



200 G DI BACCALÀ

FONTE DI PROTEINE, VITAMINA B1, B3, B6 E B12



3 UOVA

FONTE DI PROTEINE,
ACIDI GRASSI INSATURI, FERRO, ZINCO



10-20 OLIVE NERE DENOCCIOLATE



10-12 FILI DI ERBA CIPOLLINA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 PRELEVARE LA SCORZA DI UN'ARANCIA, BEN LAVATA, E TAGLIARLA A STRISCIOLINE.
- 2 IN UN PENTOLINO, CON UNA QUANTITÀ DI ACQUA TRE VOLTE LA QUANTITÀ DELLE STRISCIOLINE, FAR SCIOLGERE UN CUCCHIAIO DI ZUCCHERO.
- 3 FAR SOBBOLLIRE LE STRISCIOLINE IN QUEST'ACQUA DOLCIFICATA PER 3 MINUTI.
- 4 FAR ASCIUGARE LE SCORZETTE PER TUTTA LA NOTTE SU DI UN PANNO PULITO.
- 5 SBOLLENTARE IL PESCE GIÀ DISSALATO PER 3 MINUTI IN UNA PENTOLA D'ACQUA BOLLENTE CON UNA FOGLIA DI ALLORO.
- 6 SCOLARLO, ELIMINARE LE LISCHE E TENERLO DA PARTE.
- 7 IN UNA CIOTOLA MESCOLARE INSIEME OLIO DI SEMI, LATTE E UOVA.
- 8 IN UN'ALTRA CIOTOLA MESCOLARE LA FARINA SETACCIATA, IL LIEVITO E IL PEPE.
- 9 AMALGAMARE I DUE COMPOSTI. AGGIUNGERE I FILI DI ERBA CIPOLLINA TAGLIUZZATI E POCO SALE.
- 10 AGGIUNGERE ALL'IMPASTO IL BACCALÀ, LE SCORZETTE DI ARANCIA E LE OLIVE NERE TAGLIATE A PEZZETTINI E MESCOLARE PER BENE.
- 11 DIVIDERE L'IMPASTO IN 12 PORZIONI NEI PIROTTINI. CUOCERE IN FORNO A 180° C PER 25-30 MINUTI.
- 12 SE SI DESIDERA, ACCOMPAGNARE I PANETTONCINI CON UN'INSALATA DI FINOCCHIO PER RENDERLI UN PIATTO UNICO.



250 DI G FARINA 00



150 ML DI LATTE

FONTE DI PROTEINE E CALCIO



8 G DI LIEVITO Istantaneo
PER TORTE SALATE



SALE E PEPE Q. B.



1 FOGLIA DI ALLORO



30 G DI SCORZA
DI UN'ARANCIA NON TRATTATA



100 ML DI OLIO DI SEMI



CHE COSA SERVE:

PENTOLINO PER CUOCERE LE STRISCIOLINE DI ARANCIA, PANNO PULITO, PENTOLA PER BOLLIRE IL PESCE, DUE CIOTOLE PER L'IMPASTO, CUCCHIAIO, 12 PIROTTINI DI SILICONE (O DI ALLUMINIO OPPURE UNA TEGLIA PER I MUFFIN), TEGLIA DA FORNO.