



Antiche gallette marinare

[Del 13/12/2001 | Sezione: [Pane & co.](#) | Categoria: [Pane](#)]

Ingredienti: per 4 persone: farina 00, acqua, sale, lievito, strutto

Dall'antica tradizione dei pescatori e dei marinai liguri deriva l'uso di panificare le gallette marinare. Si preparano con farina 00, acqua, sale, lievito e strutto. Sono cotte due volte per meglio biscottarle e si confezionano a forma rotonda, grandi quanto un piattino da cappuccino e non più alte di 1 cm. Si possono mantenere anche per 3-4 mesi e prima di essere consumate devono essere necessariamente ammollate in acqua. Adesso si usano per preparare caponate e panzanelle.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]