



Pretzel

[Del 06/12/2008 | Sezione: [Pane & co.](#) | Categoria: [Pane](#)]

Ingredienti: per 4 persone: 200 g di farina tipo 0, 1 cucchiaino di zucchero, 1 pizzico di sale, olio, 30 g di bicarbonato di sodio, sale grosso.

Mettete in una terrina capiente la farina, lo zucchero, il sale e 120 ml di acqua tiepida. Ora lavorate gli ingredienti con le mani, continuando fino a quando la pasta non sarà diventata compatta. Battetela con energia sopra un piano di lavoro leggermente infarinato. Arrotolatela e battetela di nuovo. Ripetete queste operazioni per 10 minuti. Dividete la pasta in 8 parti e formate altrettante pallotte. Premete ognuna con le mani, dopodichè arrotolatela per ottenere dei bastoncini. Fateli rotolare fino ad ottenere una lunghezza di 15 cm circa. Copriteli con un canovaccio inumidito e lasciateli riposare per circa 15 minuti. Fateli rotolare di nuovo, finchè avrete ottenuto una lunghezza di 40 cm circa (tenete presente che la parte centrale dei bastoncini dovrà essere molto più spessa di quella alle due estremità). Intrecciate la pasta a forma di pretzel; bagnateli con il bicarbonato di sodio stemperato in 300 ml di acqua. Disponete i pretzel in una teglia foderata con carta da forno. Con un coltello affilato praticate un taglio sulla parte più spessa. Ponete in ogni fessura un pizzico di sale grosso, dopodichè irrorate i pretzel con dell'acqua. Infornate a 180° e cuocete per almeno 10 minuti. Servite tiepidi.

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