



## Panzerotti di farina di teff ripieni

**Portata:** Pizze e torte salate

**Tempo di preparazione:** Da 30 a 60 Minuti

**Difficolta':** Facile

**Ingredienti per 6 persone:**

- 430 mix per pane Nutrifree
- 70 farina di teff bianca\*
- 390 acqua
- 16 lievito di birra fresco
- 60 strutto
- 40 farine di riso\* e di mais\*
- 1 olio extravergine di oliva
- 150 prosciutto cotto
- 200 mozzarella per pizza
- 1/2 origano fresco
- sale

### Preparazione:

Disponete su un piano di lavoro il mix per pane e la farina di teff, miscelati insieme. Sciogliete in una terrina il lievito con un po' di acqua e incorporatelo a poco a poco alle farine. Lavorate gli ingredienti con energia, fino a formare una pagnotta liscia e omogenea, poi unite lo strutto a pezzetti e 6 g di sale per completare l'impasto.

Spolverizzate con le farine di riso e di mais la spianatoia e dividete l'impasto in panetti di 80 g circa ciascuno. Fateli lievitare in un luogo riparato per circa 1 ora, avendo cura di bagnare la superficie con un po' di acqua. Trascorso il tempo, riprendete i panetti e ricavatene dei dischi ovali.

Prendete la mozzarella e riducetela a cubetti. Iniziate a riempire i panzerotti ponendo su ogni disco di pasta 1/2 fetta di prosciutto cotto e qualche cubetto di mozzarella.

Condite ogni panzerotto con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, una presa di sale e un pizzico di origano. A questo punto, ripiegate i panzerotti a metà e pressate bene i bordi perché non si aprano.

Scaldate il restante olio extravergine di oliva in una pentola fino alla temperatura di 190 °C circa (potete aiutarvi con un termometro da cucina). Friggete i panzerotti per 5 minuti, girandoli più volte. Scolateli su carta assorbente e serviteli caldi.

**\*Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia ([celiachia.it](http://celiachia.it)) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**\*\* Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)).**