

## **MICHETTE ALL'OLIO LAVORATE**

ricetta di Nereo Cambrosio

### **Ingredienti:**

1000 gr. farina bianca  
70 gr. lievito per panificazione  
22 gr. sale ( fino a 25 )  
10 gr. estratto di malto secco (se disponibile ) oppure  
20 gr. zucchero  
100 gr. olio d'oliva  
500 gr. acqua

### **Preparazione:**

impastare con cura; alla fine la pasta deve risultare ben estensibile e mediamente consistente porre a lievitare dentro una ciotola leggermente oliata; ricoprire con un panno umido o con un foglio di plastica

lasciar lievitare a temperatura ambiente, fino al raddoppio del volume suddividere in pezzi ( da 40 fino a 70 gr. l'uno) a scelta

arrotondare leggermente, ricoprire con la plastica e lasciar riposare 5 minuti di seguito, allungare progressivamente fino a 15-20 cm a dipendenza del peso scelto

modellare poi a piacimento, avendo tuttavia cura di serrare bene l'avvolgimento

trasferire su teglia di cottura e ricoprire con foglio di plastica dopo 15 minuti circa di lievitazione, liberare dalla plastica e spruzzare con acqua oppure pennellare delicatamente con l'uovo

passare in forno sui 220-230 gradi e cuocere fino a colorazione bruno-dorata

### **Variante:**

alcune forme di avvolgimento semplici si prestano alla combinazione con semi (di papavero o sesamo). In tal caso, dopo la modellatura, pennellare con l'uovo e passare nei semi prima di porre a lievitare.