

OLIO CUORE

## Tigelle ai 5 cereali



### Ingredienti

- 150 g farina integrale
- 50 g farina di grano duro
- 80 g farina di farro
- 150 g farina di kamut
- 50 g farina d'avena
- 30 g semi di girasole tritati
- 25 g lievito di birra fresco
- qb acqua
- 3 cucchiari Olio Cuore
- Sale Iposodico Iodato Cuore
- 180 g fette di prosciutto crudo

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 40"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 544.7 Kcal**
- **Grassi: 22.05 g**

---

## Preparazione

- Sciogliere il lievito in 100 g d'acqua.
- Raccogliere tutte le farine in una ciotola, aprirle a fontana, versare il lievito sciolto.
- Impastare con l'acqua necessaria (circa 200 g) e l'olio di mais, al fine di ottenere una pasta morbida.
- Unire tre pizzichi di sale, proteggere l'impasto con un canovaccio e lasciarlo lievitare per 60 min.



- Rilavorare l'impasto unendo i semi di girasole tritati.



- Dividere l'impasto in porzioni di 30/35 g circa e modellare delle palline.



- Con il mattarello schiacciarle portandole allo spessore di 1 cm.
- Coprire le tigelle con canovacci e lasciarle lievitare per 15/20 min.
- Scaldare sul fornello l'apposito stampo per tigelle e, quando sarà caldo, distribuirle nelle impronte dello stampo. Abbassare il calore e cuocere rigirando più volte lo stampo.



- Tagliare a metà le tigelle e farcirle con le fette di prosciutto crudo, poi servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico