RICETTA ANTISPRECO

IL COZONAC

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

.Farina di grano tenero 00 g 1000

. Latte intero ml 300 (**di riciclo**)

. Zucchero g 200 (**di riciclo**)

. Uova intere 5 (**di riciclo**)

. Tuorli 3 (**di riciclo**)

. Lievito di birra fresco g 25

. Burro morbido g 200

. Sale fino 5 g (**presente in casa**)

. Scorza grattugiata di 1 limone (**di riciclo**)

. Uvetta g 100 (**di riciclo**)

. Noci tritate g 150 (**di riciclo**)

. Cannella in polvere 15 g(**di riciclo**)

PROCEDIMENTO

1) Sciogliere il lievito di birra in un po' di latte tiepido con un cucchiaino di zucchero.

2)Lasciare riposare per 10 minuti, nel mentre in una ciotola capiente, versare la farina a fontana.

3)Aggiungere lo zucchero, il sale, la scorza di limone grattugiata, le uova intere e i tuorli.

4)Unire il lievito sciolto e iniziare ad impastare.

PROCEDIMENTO

5)Incorporare il burro morbido a poco a poco, continuando ad impastare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo.

6)Trasferire l'impasto in una ciotola unta
7)coprire con pellicola trasparente e lasciar lievitare in un luogo caldo per circa 2 ore, o fino al raddoppio del volume.

8)In una ciotola, unire l'uvetta precedentemente ammollata, le noci tritate e la cannella.
Stendere l'impasto su un piano infarinato e formare un rettangolo.

PROCEDIMENTO

9)Distribuire la farcitura sull'impasto e arrotolare come un rotolo.

10)Trasferire il cozonac in una teglia rivestita di carta forno
11)Spennellare la superficie con un tuorlo sbattuto e lascia lievitare per altri 30 minuti.

12)Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 60-75 minuti, o fino a doratura

Calcolo Calorico Cozonac

INGREDIENTE	Peso Lordo	% edibile	Peso netto edibile	Protidi	Lipidi	Glucidi	Energia	Fibra
	g		g	g	g	g	Kcal	g
COZONAC								
Farina di grano tenero 00	1000	100	1000	110	7	710	3230	22
Latte intero di mucca	300	100	300	3	1	24	129	9
Zucchero	200	100	200	0	0	208	792	0
Uova	250	91	227	60	42	0	640	0
Tuorli	60	100	60	48	87	0	200	0
Lievito di birra	25	100	25	12	0.5	1	70	7
Burro	200	100	200	2	166	2	1518	0
Noci	150	58	87	15	86	8	884	5