



Questo Natale perché non proviamo a preparare un panettone casalingo, genuino e anche senza burro? Ottimo non solo per le feste ma anche per una colazione nutriente e natalizia, per tutta la famiglia!

## PANETTONE MILANESE ALL'OLIO DI OLIVA

*Ingredienti per 500 g di panettone*

- 500 gr di farina ( 250 farina 00 + 150 farina Manitoba ideale per i lievitati )
- 50 g di zucchero di canna
- 4 tuorli d'uovo
- acqua qb
- cucchiaini da colazione di miele
- 70 g di uvetta
- scorza di limone
- 20 g di lievito madre in polvere
- 70 g di olio extravergine d'oliva
- 40 ml di latte
- cucchiaino di sale
- 50 gr di cedro candito
- 1/2 bacca di vaniglia
- scorza di arancia

### PROCEDIMENTO:

*Iniziamo la sera prima a preparare il lievito, ovvero sciogliendo 10 g di lievito madre in polvere in 80 g di acqua leggermente tiepida e impastando con 150 g di farina 00 in una ciotola.*

*Copriamo la ciotola con la pellicola trasparente e facciamo lievitare vicino ad una fonte di calore (ricoperta di un canovaccio su un calorifero); la mattina dopo dovremmo trovarlo raddoppiato di volume.*

*Il secondo passaggio prevede l'aggiunta di questi ingredienti contemporaneamente: 100 g di farina 00 e 50 g di farina manitoba, gli altri 10 g di lievito madre sciolti sempre in 80 ml di acqua tiepida, 2 tuorli, 35 g di olio e infine 25 g di zucchero. Impastiamo e lasciamo nuovamente riposare con le stesse modalità su una fonte di calore per circa tre ore fino a che non sarà raddoppiato di volume.*

*L'ultimo passaggio di lievitazione prevede l'aggiunta degli ingredienti rimanenti: grattugia sull'impasto la scorza di un limone, aggiungi la vaniglia tagliando a metà la bacca con un coltello ed estraendone la polvere nera all'interno, lo zucchero rimanente, il cucchiaino di sale e i 3 cucchiaini di miele. Uniamo infine i 2 tuorli, 35 g di olio, il latte e gli ultimi 100 g di farina manitoba. Impastiamo e aggiungiamo l'uvetta e il cedro candito.*

*A questo punto impastiamo fino ad ottenere un composto umido ed elastico. Ungiamo e infariniamo la teglia da panettone e trasferiamo all'interno l'impasto e lasciamo lievitare, sempre su un calorifero o nel forno statico caldo al minimo, per circa 4/5 ore (non preoccupatevi se all'inizio sarà molto basso, abbiate pazienza e arriverà quasi fino a bordo della teglia).*

*Manca solo la cottura, che sarà la cosa più semplice, perché nonostante l'altezza, grazie a una buona lievitazione cuocerà in modo uniforme. Cuoci per circa 30 minuti a 180 C e poi altri 15 minuti abbassando a 160 C. (Per mantenere il panettone morbido in cottura vi consiglio di posizionare nel ripiano sotto del forno una teglia con due dita di acqua). Controllate la cottura con uno stecchino lungo in modo che sia asciutto dopo averlo immerso nel panettone.*

*Una volta raffreddato, il panettone è pronto da gustare. Se non lo consumerete subito o se volete regalarlo, conservatelo chiuso in un foglio di carta trasparente, come quelli che si usano per confezionare i cesti natalizi, o in un sacchetto del pane ben chiuso.*

Questo panettone è un'alternativa più sana della versione classica: non ha conservanti, è genuino e sostituisce i grassi saturi del burro con i grassi monoinsaturi dell'olio di oliva, in particolare l'acido oleico. Questo grasso è ormai noto avere effetti antiossidanti e un ruolo importante nel controllare il colesterolo nel sangue. Inoltre è più resistente e stabile alle alte temperature, quindi sebbene vada preferito sempre a crudo, è l'ideale da usare in cottura rispetto ad altri oli vegetali. Infine sostituendo il poco latte con un latte vegetale può essere un'alternativa per chi è intollerante al lattosio perché non contiene burro!

Perché non provare anche a farcirlo con gocce di cioccolato fondente o frutta secca?

Buone feste e Buon Natale a tutti



A cura di  
Dott.ssa Maria Giulia Schiaffino