



# LE SAPIENZE AL LIMONE

## Ingredienti:

1 kg di miele, preferibilmente liquido  
1 kg di farina integrale di grano  
zucchero 350 g  
mandorle tritate 250 g  
buccia di un Limone Caprese  
15 g di pisto (ovvero mescolanza di spezie in polvere): cannella, chiodi di garofano, noce moscata, etc.  
ammoniaca in polvere 20 g  
(da reperire in pasticceria)

## prima fase

Setacciate la farina integrale. Per chi vuole, ho scritto qualche maggiore dettaglio sull'uso della della farina integrale.

grattugiare la buccia di limone , ed aggiungere zucchero, ammoniaca e spezie

aggiungere le mandorle tritate

aggiungere il miele e gli altri ingredienti

Impastare bene tutti gli ingredienti aggiungendo fino ad ottenere una pasta molto dura. Non aggiungere acqua nell'impasto, ma se questo è troppo duro potete aggiungerene qualche cucchiata.

Riporre l'impasto nella scodella

ricoprire la scodella con carta forno, per evitare che l'impasto si attacchi alla pellicola trasparente con cui dovete accuratamente avvolgere la scodella con l'impasto. Utilizzate del nastro adesivo per sigillare ulteriormente la pellicola.

Tenete a riposo per almeno 20 giorni in luogo fresco e asciutto. L'impasto aumenterà di volume notevolmente, a causa dell'ammoniaca, nel corso dei giorni. Controllate quindi che l'impasto non fuoriesca e tappate con altra pellicola le eventuali fuoriuscite di pasta dall'involucro.

seconda fase

Al termine di questi giorni di maturazione, rovesciare la pasta sul tavolo infarinato con farina integrale e ricavare dei bastoncini lunghi circa dieci centimetri e più spessi di un dito. Piegarli, sagomandoli a formare un cerchio, e quindi appiattirli un po' con il palmo della mano.

Foto 9: Disporre, non troppo vicini, i dolci in una teglia imburrata e spennellare con uovo battuto.

Infornare in forno già caldo intorno ai 200 gradi. Cuociono