

# BAGEL AI SEMI MISTI

UN PO' COME È ACCADUTO PER I SIMILI (MA NON TROPPO) PANINI PER HAMBURGER, I BAGEL SONO UNA PREPARAZIONE TIPICA DELLA CUCINA EBRAICA NEWYORKESE, SERVITI SECONDO TRADIZIONE CON SALMONE AFFUMICATO E FORMAGGIO SPALMABILE. RICONOSCIBILI PER LA CLASSICA FORMA A CIAMBELLA, SBARCARONO A NEW YORK CON IL FLUSSO MIGRATORIO EBRAICO TRA LA FINE DELL'800 E GLI INIZI DEL '900. DALLA GRANDE MELA LA MODA BAGEL - CHE QUI AVEVA INCONTRATO IL CREAM CHEESE - SI DIFFUSE IN TUTTA L'AMERICA E POI NEL MONDO. PARE PERÒ CHE LA LORO ORIGINE RISALGA A MOLTO PRIMA, IN POLONIA, DOVE ALCUNI LI VOGLIONO NATI COME OMAGGIO DI UN PANETTIERE AJAN III, RE DI POLONIA, ALTRI A UN PERIODO ANCORA PRECEDENTE, VERSO GLI INIZI DEL '600. UNA COSA È CERTA: HANNO SAPUTO FARSI APPREZZARE IN AREE GEOGRAFICHE MOLTO LONTANE E DA CULTURE DIVERSE, E OGGI IL LORO CONSUMO È FREQUENTE SOPRATTUTTO IN OCCASIONE DI BRUNCH O PRANZI VELOCI.

### INGREDIENTI

farina 300 W 350 g  
acqua a temperatura ambiente 210 g  
lievito compresso 6 g  
sale fino 5 g  
zucchero semolato 10 g  
bicarbonato di sodio 5 g  
(ogni 250 g di acqua)

### Per completare e finire

tuorlo e panna (1:1) per la cottura  
semi misti (girasole, semi di sesamo,  
semi di chia, semi di girasole)

### PROCEDIMENTO

Sciogliere il lievito compresso nell'acqua a temperatura ambiente e porlo in planetaria insieme alla farina, al sale e allo zucchero, formare l'impasto lasciando lavorare la macchina per circa 7/8 minuti.

Una volta pronto, stenderlo sul tavolo, dare un paio di pieghe e lasciarlo puntare per circa 30 minuti. Formare delle pezzature da 80 grammi l'una, realizzando delle sfere, e con l'aiuto del pollice e dell'indice ricavare dei fori al centro, così da formare delle ciambelle. Adagiarle quindi su carta da forno e lasciare lievitare per circa 1 ora e 30 minuti a 26°C.

Prima di infornare i bagel, immergili in una soluzione di acqua e bicarbonato di sodio a bollore, dopodiché trasferire su teglia, spennellare con miscela di tuorlo e panna a pari peso e cospargere di semi misti. Cuocere in forno a 190°C per circa 8/10 minuti.



