

# Brezel di Sils con semi di girasole



Chiunque pensi alle braccia incrociate quando guarda i brezel non è il solo. Il nome «brezel» deriva dal latino «brachium» che significa «braccio». A seconda della regione, il termine viene poi pronunciato in modo diverso. Il tedesco del sud, per esempio, dice «brezn» e preferisce gustarlo con salsiccia bianca e birra.

Oltre alla versione classica, ci sono anche altre varianti come i brezel dolci con zucchero granellato o i brezel russi di pasta sfoglia. Il brezel di Sils è apprezzato anche nella versione con semi di sesamo, papavero o semi di girasole come in questa ricetta.

- 500 g di farina bianca
- ½ cubetto di lievito (= 21 g)
- 1 cucchiaino di sale
- 300 ml di latte tiepido
- 20 g di burro
- 1,5 litri di acqua
- 1 cucchiaio di sale
- 50 g di bicarbonato di sodio
- Sale grosso
- Semi di girasole per cospargere
- Guanti per lavorare l'impasto

1. Far sciogliere il lievito in latte tiepido.
2. Mescolare la farina e il sale, aggiungere il burro e il latte con il lievito.
3. Lavorare bene l'impasto finché non è omogeneo e lasciarlo lievitare coperto per almeno un'ora.
4. Quindi lavorare nuovamente l'impasto, dividere in quattro pezzi e formare dei serpenti sottili e leggermente più spessi al centro.
5. Trasformare i quattro serpenti in un brezel (attorcigliare due volte le estremità, piegarle verso il basso e premere le estremità dell'impasto sul lato inferiore del brezel).
6. Lasciare riposare i brezel per altri 20 minuti e preriscaldare il forno a 200 gradi resistenza superiore e inferiore.
7. *Importante: per questo step indossare i guanti a causa della soluzione di soda caustica!* Portare ad ebollizione l'acqua, salare e aggiungere poco a poco un po' del bicarbonato di sodio. Fare attenzione che la pelle e le mucose non entrino in contatto con la soluzione di soda caustica.
8. Immergere i brezel nella soluzione di soda caustica per circa 30 secondi, toglierli con una schiumarola, scolarli bene e disporli su una teglia rivestita di carta da forno.
9. Cospargere con sale grosso e semi di girasole.

10. Cuocere in forno preriscaldato per 15-20 minuti.

**Tempo di preparazione: circa 2 ore 30 minuti, incluse lievitazione e cottura**

Importantissimo: la soluzione di soda caustica è corrosiva e dovrebbe quindi essere utilizzata in assenza di bambini. Indossare sempre i guanti quando si manipola la soluzione caustica. Il bicarbonato di sodio può essere acquistato nei grandi supermercati o in farmacia.

**Le Muzot Réserve Cuvée Rouge du Valais AOC**

Rosso carico con riflessi color mattone. Profumo intenso di bacche e di frutta matura con delicate note di spezie. Corpo pieno con tannini morbidi e rotondi. Meravigliosamente persistente in bocca.



[Visualizzare nello Shop Vini >](#)