Cristal Moretto

PAN DE MEJ/ PAN MEINO

Ingredienti

- Farina di mais fioretto 300 g
- Farina 00 200 g
- Uova 3
- Zucchero 150 g
- Burro 150 g
- Lievito in polvere una bustina
- Baccello di vaniglia 1
- Fiori di **sambuco** essiccati

Preparazione

1. Sciogliere il burro e nel frattempo mettere in una ciotola le uova, la vaniglia, lo zucchero e mescolare, in seguito aggiungere il burro fuso.
2. Aggiungere al composto la farina di mais e la farina 00 e impastare fino ad ottenere un impasto simile a quello dei biscotti.
3. Dare forma prendendo un pugno di impasto facendo una pallina e poi appiattendola, a questo punto disporre su una teglia rivestita di carta da forno e cospargeteli di polvere di fiori di sambuco e infornare a 180° per 20 min.

Strumenti occorrenti

- Ciotola
- Sbattitore o una frusta.
- Cucchiaio
- Teglia

Tempo di preparazione dell'impasto- 15 min.

Tempo di cottura- 20/25 min circa.

STORIA e TERRITORIO DI PROVENIENZA

È un piatto tipico lombardo in particolare tipico della zona di Milano. Il nome originale era Pan di Miglio che era un cereale povero che sostituiva la farina 00, ancora oggi è definito un "piatto povero" per i suoi ingredienti... È un dolce primaverile del 23 aprile che era il giorno della festa di san Giorgio e il giorno in cui iniziavano a fiorire i fiori di sambuco. Una tradizione che si lega a questo dolce è il fatto che i contadini regalavano la panna liquida che si usa anche adesso per accompagnarlo.

Principi nutritivi:

- *Farine (amidi)*
- *Farina di mais (proteine)*
- *Uova (proteine)*
- *Zucchero (carboidrato)*
- *Burro (lipidi di origine animale- proteine-carboidrati)*