

Ingredienti
Per l'esterno
450 g di farina integrale di grano Tumminia
250 ml di acqua a temperatura ambiente
2 cucchiaini di sale (io ho usato quello integrale marino)
10 g di semi di zucca
10 g di semi di papavero
10 g di semi di girasole
5 cucchiai di olio evo

Per la crema di melanzane cliccate qui .

Preparazione
Versiamo tutti gli ingredienti per il pane in una ciotola ed impastiamo energicamente per 10-15 minuti, dividiamo l'impasto in due e poi poniamolo a lievitare su una teglia dando una forma morbida e piatta.

Sigilliamo con della pellicola per alimenti e sopra un panno di cotone pulito e lasciamo lievitare per 1 ora e 30 (ma in estate con le alte temperature basta anche meno).

Trascorso il tempo della lievitazione al centro di ognuna delle due parti lievitate versiamo la crema di melanzane e poi chiudiamo i lembi lasciando le estremità aperte, proprio come un cannolo!

Inforniamo poi per 20 minuti circa in forno preriscaldato a temperatura media (180°).
Sforniamo poi e lasciamo intiepidire prima di togliere dalla teglia e trasferire su un tagliere per tagliarlo a fette.

Ideale come antipasto, ma anche come piatto da portare ad un pic-nic o per la pausa pranzo in ufficio!