



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## *Pan de mèj (Pane di miglio)*



**4** Persone

**Dolci** Categoria

**facile** Difficoltà

**2 ore e 15 minuti** Tempo

Attrezzatura : **teglia**

Il pan de mej è una tipica preparazione lombarda risalente al 1300 che in origine veniva realizzata in occasione del giorno di San Giorgio, il 23 Aprile. La sua origine è avvolta nella leggenda: si fa infatti risalire al 23 aprile del 1339 la vittoria dei Visconti contro i briganti al seguito della quale i milanesi offrirono a soldati il pan de mej. E' una ricetta povera, in origine infatti per realizzarla si usava il miglio che era la versione povera della farina. Nella versione moderna si utilizza la farina gialla.

### **Ingredienti**

- 150 gr di farina bianca
- 200 gr di farina gialla a grana fine
- 100 gr di farina gialla a grana grossa
- 150 gr di burro
- 3 uova
- 100 gr di zucchero
- 15 gr di lievito di birra
- 1 cucchiaio di fiori di sambuco
- 1 bicchiere di latte
- zucchero vanigliato
- olio di semi
- panna liquida

## **Preparazione Pan de mèj (Pane di miglio)**

### **Passo 1.**

Mettete il burro a sciogliersi a bagnomaria.

### **Passo 2.**

Mescolate le farine ed aggiungetevi i fiori di sambuco, lo zucchero, il burro fuso, quindi impastate il tutto.

### **Passo 3.**

Sciogliete il lievito di birra in un bicchiere di latte tiepido, quindi aggiungetelo all'impasto.

### **Passo 4.**

Finito di impastare, otterrete una pagnotta ben levigata. Copritela con un canovaccio e fatela lievitare per un'ora circa.

### **Passo 5.**

Staccate dei pezzi dalla pasta e formate della pagnotte rotonde e schiacciate.

### **Passo 6.**

Mettete un po' d'olio nella teglia, quindi spolverizzatevi sopra della farina, disponetevi quindi le pagnotte realizzate.

## **Passo 7.**

Spolverizzate le pagnotte con semi di sambuco e zucchero vanigliato, quindi fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30/35 minuti.

## **Passo 8.**

Lasciate riposare per un'ora circa prima di servire, insieme a della panna liquida come da tradizione.

### **Note**

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 23/01/2020
- ✓ **Calorie:** 240 a porzione
- ✓ **Rating:** 4,6 (8 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)