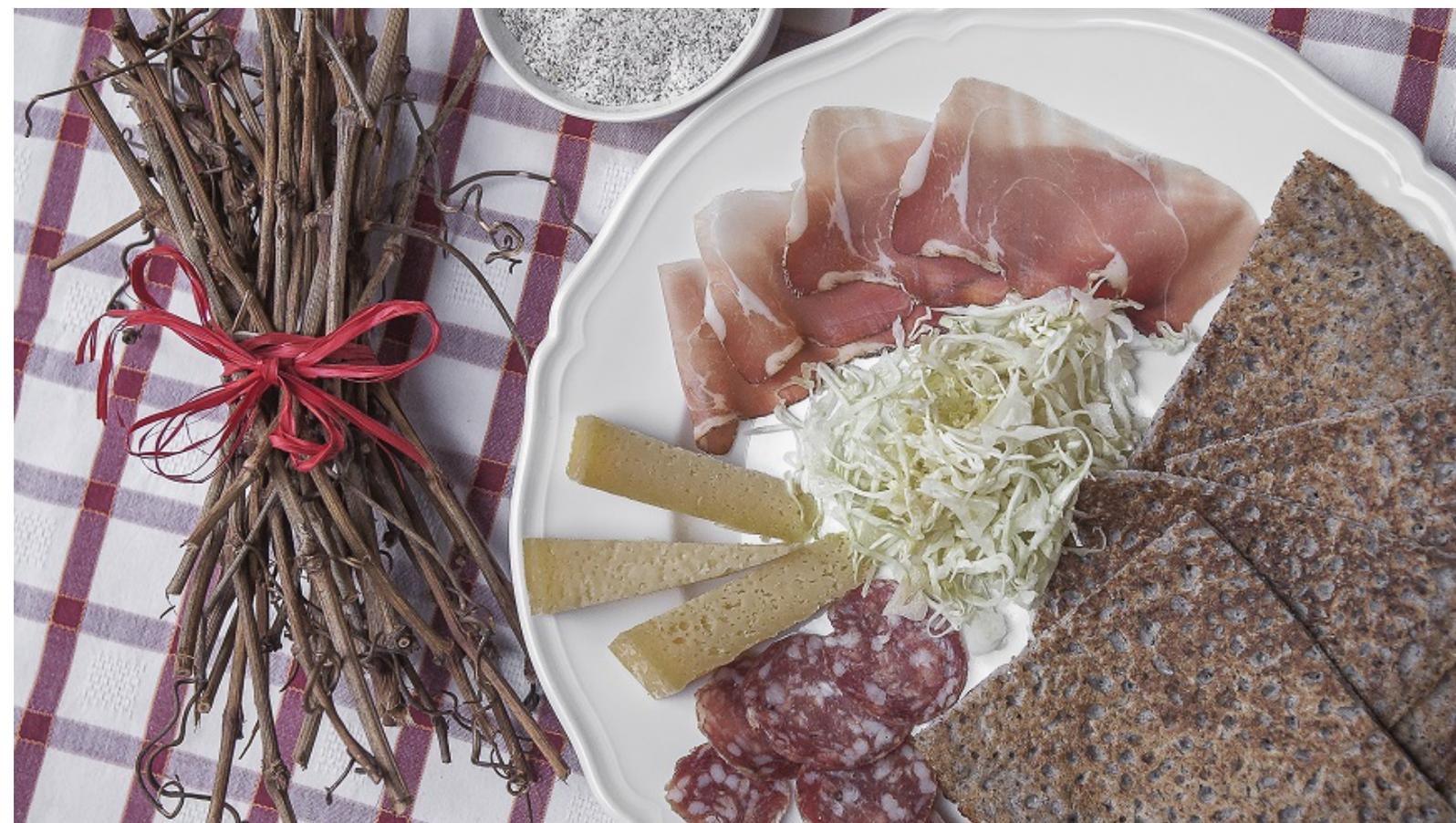


Il Fanzelto



Il fanzelto, o fanzeltem, nato per far fronte alla scarsità di grano e quindi di farina bianca, è un cibo povero e si prepara con il grano saraceno (formentóm). Si può gustare a Terragnolo, dove ha ottenuto la Denominazione Comunale (De.Co.), nelle Valli del Leno e in alcuni ristoranti della Vallagarina.

Ingredienti (per 12 fanzelti)

350 gr di grano saraceno
5 dl (5 bicchieri) d'acqua
9 gr di sale
strutto di maiale q.b. (in mancanza va bene anche olio di oliva)

Preparazione

Mescolando delicatamente, incorporare alla farina il sale e l'acqua, un po' alla volta, fino ad ottenere un impasto morbido e cremoso.
Riporre in una padella di ferro nera o antiaderente un po' di strutto di maiale o un velo d'olio. Porre sul fuoco. Quando lo strutto o l'olio saranno ben caldi, versare l'impasto con l'aiuto di un mestolino, andando a formare il fanzelto, friggendolo da ambo le parti.
Servire caldo accompagnandolo con formaggio e fette di lucanica ("mortadela").

Ti è piaciuto il fanzelto di Terragnolo? Dillo con un like sulla pagina Facebook di Visitovereto! Posta in bacheca le tue foto golose con l'hashtag **#VallagarinaFoodandWine!**

Quali ristoranti propongono il fanzelto in Vallagarina?

Bosco dei Pini Neri
Locanda delle Tre Chiavi
Ristorante il Doge
Il Masetto
Malga Borcola
Christian
Posta Vecchia