



## Taralli Pugliesi con Semi di Finocchio – Ricette Pugliesi

La tradizione culinaria pugliese offre tante opzioni vegan, sono cresciuta con un'alimentazione prevalentemente vegetale, imparando a preparare molti prodotti locali come i taralli con semi di finocchio che vi propongo oggi. *Mia nonna mi ha insegnato questa ricetta quando ero molto piccola, impastavamo gli ingredienti insieme e io amavo annusare tutto quello che utilizzavamo, per esplorare la cucina attraverso i suoi mille odori.*

Così, mi sono innamorata dei semi di finocchio, che grazie

alla presenza di molti oli essenziali e al gradevolissimo profumo riescono ad insaporire molti piatti salati e, inoltre, comportano numerosi benefici all'organismo, come quello di contrastare i problemi intestinali. A mio parere, i semi di finocchio sono il segreto di questi taralli, perfetti per uno spuntino croccante in ogni momento della giornata e facilissimi da preparare.

***Sgranocchiamo un po' di Puglia e semplicità!***



**Iscriviti al Gruppo Facebook  
Natureat Ricette Vegane**









## [Print](#)

Prep time

25 mins

Cook time

35 mins

Total time

1 hour

Author: Natureat

## Ingredienti

- 600 g di Farina 0
- 230 ml di Vino Bianco secco
- 150 ml di Olio evo
- 20 g di Semi di Finocchio
- 1 cucchiaino di Sale
- 1 pizzico di Pepe

## Procedimento

1. Su una superficie pulita, disponi la farina a fontana e crea una piccola cavità al centro. Nella cavità, poni il sale, il pepe e i semi di finocchio, poi aggiungi l'olio. Inizia ad incorporare il vino a filo, impastando con forza, fino ad ottenere un composto liscio, morbido ed omogeneo. Fai riposare l'impasto per 30 minuti, ricoperto da un panno pulito.
2. Passato il tempo necessario, dividi l'impasto in tanti bastoncini dello spessore di un dito e della lunghezza di 6 cm. (Attenzione: queste sono le dimensioni che ho usato io, ma puoi farli della misura che preferisci).

3. Unisci le estremità di ciascun bastoncino per formare la tipica forma circolare dei taralli.
4. Intanto, in una pentola fai bollire dell'acqua. Appena l'acqua sarà pronta immergi i taralli e falli cuocere. Quando i taralli risalgono in superficie, scolali con l'aiuto di una schiumarola e disponili su un panno pulito.
5. Terminata questa operazione, trasferisci tutti i taralli su una teglia ricoperta da carta da forno e cuocili in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti o fino a quando saranno diventati dorati. Fai raffreddare e servi.

#### Notes

Se ti piace il piccante, puoi aggiungere del peperoncino nell'impasto.

Ti consiglio di far riposare i taralli per circa 2 ore se vuoi una consistenza perfettamente croccante, perché appena sfornati saranno leggermente morbidi.



**DID YOU MAKE THIS RECIPE?**

**TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD**