

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Grissini al grano saraceno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

350 g di farina integrale
150 g di farina di grano saraceno
1 cucchiaino di malto
1 cucchiaino di sale
50 ml d'olio
360 ml d'acqua
1 g di lievito secco
semi di papavero
sale grigio di Guérande.

PREPARAZIONE

1 Nel pomeriggio, mettere in una ciotola le farine, il malto, il sale e l'olio, quindi aggiungere l'acqua e mescolare velocemente con una forchetta.

Unire una manciata di semi di papavero e dare un'altra mescolata. Coprire con della pellicola e mettere a lievitare.



2 La mattina, rovesciare l'impasto, che era il doppio e pieno di bolle, sul tavolo infarinato.



- 3 Lavorare la pasta ripiegandola più volte su se stessa, poi con l'aiuto di altra farina formare dei lunghi bastoncini che ho messo a lievitare in teglia per circa due ore.



- 4 Trascorse le due ore accendere il forno a 220° e pennellare i grissini con dell'olio, poi cospargere con altri semi di papavero e con del sale grigio ed infornare per circa 10 minuti.



- 5 eccoli sfornati.



6 Croccanti fuori e ben alveolati dentro.

