

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Panini accoppiati

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Trentino-Alto Adige](#)

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



### INGREDIENTI

250 g di farina di segale chiara  
1 e ½ cucchiaio di semi di finocchio  
250 g di farina di segale scura  
qualche manciata di crusca  
30 g di farina di grano  
acqua  
15 g di lievito di birra  
sale  
1 e ½ cucchiaio di semi di cumino.

### PREPARAZIONE

- 1 Mescolate in una ciotola il lievito con poca farina di grano e ponete il composto ottenuto a lievitare, in luogo riparato, per una nottata. All'indomani, amalgamate al lievito le due farine, un pizzico di sale e quanta acqua occorre per ottenere un impasto liscio, piuttosto morbido. Raccoglietelo dentro una fonda terrina e mettetelo a lievitare, coperto, in luogo tiepido. Dopo due o tre ore, quando avrà raddoppiato il proprio volume, tornate a battere

con foga l'impasto e mescolatevi i semi di finocchio e quelli di cumino. Dividetelo a pezzi delle dimensioni di grósse uova e poneteli ancora una volta a lievitare, accostati due a due, e cosparsi di crusca, disposti (piuttosto distanziati) sulla piastra del forno, unta e cosparsa di crusca. Dopo ancora due o tre ore, quando avranno raddoppiato il proprio volume, passate le piastre in forno preriscaldato a 200° e fate cuocere i panini per 30-40 minuti.