

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Panini morbidi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

800 g di farina 0
200 g di farina integrale
10 g di lievito di birra
12 g di sale
10 g di malto
320 ml di acqua tiepida
400 ml di latte tiepido.

PER LA FINITURA

latte e acqua q.b.
semi di papavero
semi di sesamo.

PREPARAZIONE

1 Riunite nella ciotola dell'impastatrice il lievito di birra, il malto e la farina; avviate la

macchina per amalgamare gli ingredienti.

Aggiungete pochi per volta i liquidi tiepidi fino ad ottenere un composto morbido.

Aggiungete, infine, il sale e lasciate lavorare l'impasto per almeno 15 minuti.



2



3



4



5 Mettete l'impasto a lievitare per circa due ore in una bacinella leggermente infarinata, coprite con della pellicola e con una tovaglia.



6



7



8



- 9 Preparete una ciotolina con del latte e dell'acqua a temperatura ambiente e preparatevi i semi di papavero e di sesamo.

Cospargete l'impasto lievitato con poca farina e trasferitelo sul piano di lavoro per rilavorarlo.



10



11



12



13 Tagliate dei pezzettini d'impasto, lavorateli pochissimo e formate le palline.



14



15



16



17 Passateli nel composto di latte e acqua e poi nei semi.



18



19 Metteteli nuovamente a lievitare per 40 minuti circa.



20 Scaldate il forno a 180°C 20 minuti

Accendete il forno 20 minuti prima che finisca la seconda lievitazione.



21



22 Infornate i panini per 30 minuti circa o fino a doratura.



23



24

Ecco l'interno e la morbidezza.

