

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Finti panini al formaggio con yogurt greco

DOSI PER: 10 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



I finti panini al formaggio con yogurt greco sono la soluzione magica per chi ama il profumo del pane appena sfornato ma non ha ore da dedicare alla lievitazione. Questa preparazione si basa su un impasto istantaneo dove lo yogurt greco conferisce una sofficità incredibile e una nota leggermente acidula che si sposa divinamente con il sapore deciso del formaggio grattugiato.

Sono perfetti da servire ancora tiepidi per accompagnare un tagliere di salumi o per essere farciti con un saporito [pesto di rucola](#). Se cerchi altre idee per un aperitivo sfizioso, non perderti i nostri [baci di dama](#) o la fragrante [focaccia barese](#).

Questi panini sono ideali anche per essere intinti in una cremosa mousse di tonno, rendendo ogni boccone un'esperienza gourmet. Preparare i finti panini al formaggio con yogurt greco è semplicissimo: ti basterà una ciotola, una forchetta e pochissimi minuti per ottenere dei bocconcini dorati che spariranno dalla tavola in un baleno.

INGREDIENTI PER I FINTI PANINI AL FORMAGGIO CON YOGURT GRECO

FARINA 00 250 gr

YOGURT GRECO non zuccherato - 200 gr

PARMIGIANO REGGIANO 2 cucchiaini da tavola

SALE 1 pizzico

LIEVITO PER TORTE SALATE 16 gr

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola capiente versa la farina. Aggiungi lo yogurt. Unisci al composto il cucchiaino di formaggio grattugiato (Parmigiano o Pecorino a seconda del tuo gusto).





2 Aggiungi un pizzico di sale e il pepe.



- 3** Inizia a mescolare con un cucchiaino e poi passa a lavorare l'impasto con le mani. Lavora velocemente il tutto per circa due minuti, fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Unisci anche il lievito istantaneo.



- 4** Se noti che l'impasto è troppo appiccicoso, aggiungi un velo di farina sulla spianatoia o sulle mani. Se l'impasto è troppo duro, aggiungi 1 o 2 cucchiaini di acqua (o di latte). Dividi il panetto in pezzi più piccoli e crea delle palline della dimensione di una noce. Con queste dosi dovresti ottenerne circa 10.



5 Adagia i tuoi panini su una teglia precedentemente foderata con carta forno, distanziandoli leggermente tra loro. Cuoci in forno statico già caldo a 190°C per circa 15-20 minuti, finché non risulteranno dorati in superficie.

Opzione Friggitrice ad Aria: Se preferisci usare la friggitrice ad aria, cuoci a 180°C per circa 10-12 minuti, controllando a metà cottura il grado di doratura. Lascia intiepidire leggermente e gusta i tuoi panini ancora fragranti!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza un mix di farina certificata senza glutine per pane, aggiungendo un pizzico di gomma di xantano se non già presente nel mix per dare elasticità all'impasto.

Versione senza lattosio: sostituisci lo yogurt greco con una versione senza lattosio e utilizza un formaggio stagionato oltre i 30 mesi, naturalmente privo di lattosio.

Versione light: Usa yogurt greco con lo 0% di grassi e usa poco formaggio

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già vegetariana. Per una versione vegana, usa yogurt di soia naturale senza zucchero e sostituisci il formaggio con lievito alimentare in scaglie.

L'idea WOW: inserisci un cubetto di provola affumicata o un pomodorino secco al centro di ogni panino prima di infornare: l'effetto sorpresa sarà indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: non lavorare troppo l'impasto! Una volta uniti gli ingredienti, amalgama velocemente. Più lavori la pasta dei tuoi finti panini al formaggio con yogurt greco, più tenderanno a diventare duri in cottura anziché soffici.

Lo sfizio in più: spennella la superficie con del burro fuso all'aglio e una manciata di erbe aromatiche (come origano o timo) appena prima di infornare per un profumo da vera panetteria.

L'idea per i bambini: crea delle piccole palline grandi come noci: i bambini adoreranno questi mini-panini "mordi e fuggi".

Idea antispreco: se hai rimasugli di diversi tipi di formaggio duro nel cassetto dei latticini, grattugiali tutti insieme e usali per l'impasto. È il modo perfetto per svuotare il frigo.

CONSERVAZIONE

I finti panini al formaggio con yogurt greco danno il meglio di sé appena sfornati. Tuttavia, si conservano morbidi per un giorno se riposti in un sacchetto di carta o sotto una campana di vetro. Prima di mangiarli, scaldali per qualche secondo nel microonde o in forno per ridare loro fragranza. Puoi anche congelarli una volta cotti