

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Panini da buffet

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **10 pezzi** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **15 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: + 3 ORE DI LIEVITAZIONE



Quando si organizza **una festa o un buffet**, i panini morbidi da farcire non possono mancare. Prepararli in casa è più facile di quanto si pensi ed è una soluzione molto più economica. Questa **ricetta**, con il suo **impasto soffice al latte**, è la base perfetta per creare **panini deliziosi**, ideali per essere farciti in mille modi. Sono i protagonisti di ogni [aperitivo fatto in casa](#), insieme alle classiche [pizzette da buffet](#) e ad altre idee sfiziose come i [bonbon di pizza](#).

INGREDIENTI PER I PANINI DA BUFFET

FARINA MANITOBA 400 gr

LATTE TIEPIDO 220 gr

LIEVITO DI BIRRA SECCO 5 gr

SALE 8 gr

ZUCCHERO 1 cucchiaino da tè

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 40 gr

LATTE per spennellare -

INGREDIENTI PER FARCIRE I PANINI DA BUFFET

PROSCIUTTO CRUDO 100 gr

RUCOLA

MAIONESE

COME SI FANNO I PANINI DA BUFFET

1 In una ciotola capiente, mescola la farina con il lievito di birra secco e lo zucchero.





- 2 Inizia a versare il latte tiepido a filo, mescolando prima con una forchetta e poi con le mani. Quando l'impasto inizia a compattarsi, aggiungi il sale e l'olio di semi.





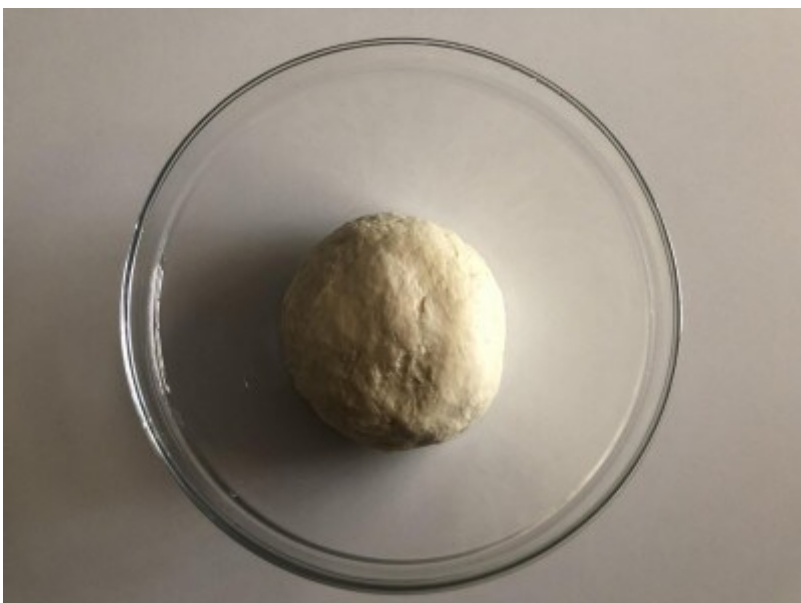
3 Trasferisci il composto su un piano di lavoro e impastalo energicamente per circa 10

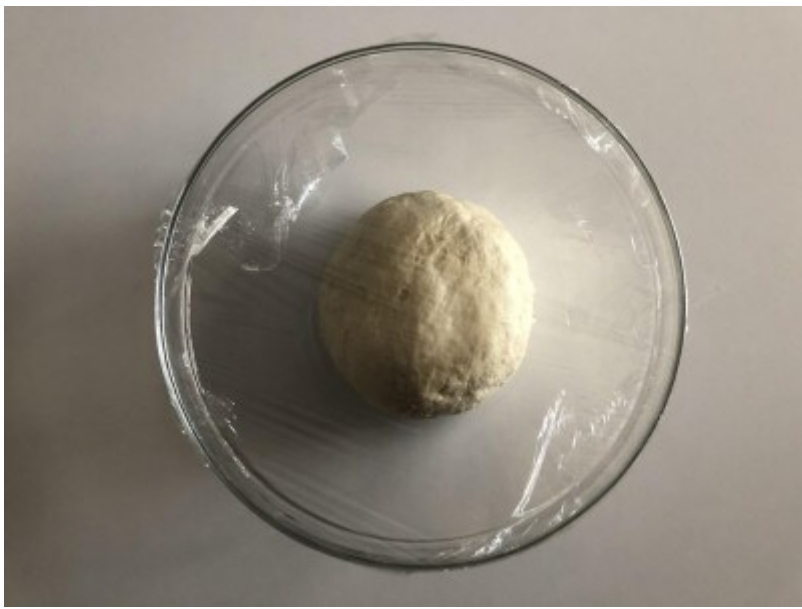
minuti, finché non diventa liscio, morbido ed elastico.





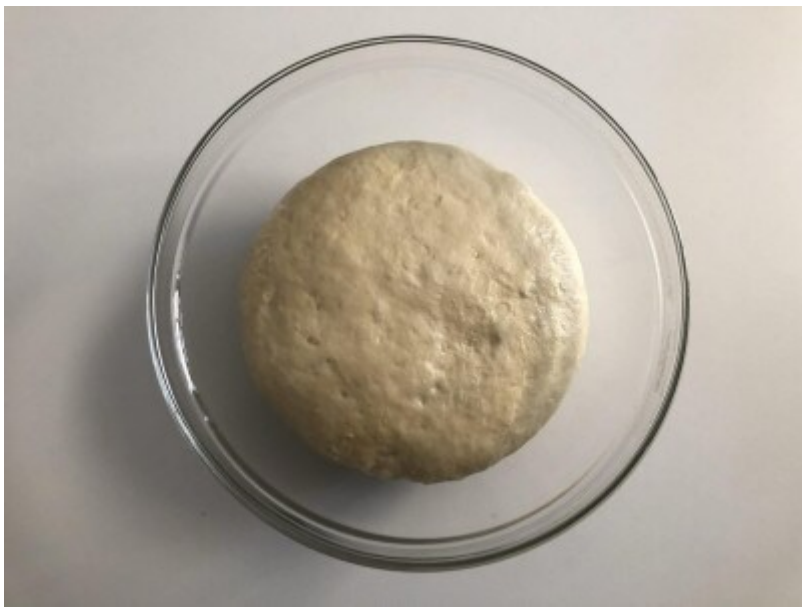
- 4 Forma una palla, mettila in una ciotola leggermente unta, copri con pellicola e lascia lievitare in un luogo tiepido per circa 2 ore, o comunque fino al raddoppio del volume.





5 Quando l'impasto è lievitato, rovescialo sul piano di lavoro, sgonfialo delicatamente e dividilo in 10 pezzetti di peso uguale (circa 70-80 g l'uno).





6 Ora forma i panini. Prendi ogni pezzetto, appiattiscilo in un disco e poi ripiega i bordi

esterni verso il centro, come per formare un fagottino. Capovolgilo e fallo roteare sul piano di lavoro con il palmo della mano per dargli una forma sferica e liscia (piratura)







7 Disponi le palline su una teglia foderata con carta forno, ben distanziate. Copri con un canovaccio e lasciale lievitare per un'altra ora, o fino al raddoppio.





8 Preriscalda il forno statico a 200°C. Spennella delicatamente la superficie dei panini con

un po' di latte.





- 9 Cuocili per circa 10-12 minuti, finché non saranno gonfi e ben dorati. Sforna i panini e lasciali raffreddare completamente su una griglia. Una volta freddi, tagliali a metà e farciscili a piacere con maionese, prosciutto cotto e rucola, o con i tuoi salumi e salse preferite.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per dei panini da buffet perfetti, ecco i nostri trucchi.

La farina giusta: L'uso della farina Manitoba, ricca di glutine, è il segreto per ottenere panini alti, soffici e con una mollica ben alveolata.

La pirlatura: Dopo la prima lievitazione, quando formi le palline, è importante "pirlare" l'impasto, cioè arrotondarlo facendolo girare sul piano di lavoro. Questo darà forza all'impasto e garantirà una lievitazione uniforme.

La spennellata finale: Spennellare i panini con il latte prima di infornarli li renderà lucidi e dorati in superficie.

Non buttare gli avanzi! Se ti avanzano dei panini non farciti, il giorno dopo puoi tagliarli a metà, tostarli e usarli come base per delle bruschette, al posto delle [classiche friselle fatte in casa](#).

COME CONSERVARE I PANINI DA BUFFET

I panini da buffet si conservano per un paio di giorni a temperatura ambiente, chiusi in un sacchetto di carta. Puoi anche congelarli, sia vuoti che già farciti (a seconda della farcitura).

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami preparare in casa snack e lievitati per le tue feste, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Pretzel](#): I famosi anelli salati di origine tedesca, perfetti per un aperitivo.

[Crackers fatti in casa](#): Croccanti e friabili, ideali da servire con salse e formaggi.

[Pizza muffin](#): Un modo originale e divertente per servire la pizza in comode monoporzioni.