

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Panini accoppiati

di: *Cookaround*

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 cucchiaino 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 cucchiaino 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 avra 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.