

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Panini alla tedesca

di: *mikecas*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



PER LA BIGA

200 g di farina manitoba
120 g di acqua
meno di un grammo di lievito fresco.

PER L'IMPASTO

1/2 biga
100 g di farina integrale
100 g di farina 0
100 g di farina di segale
6 g di sale
7 g di olio extravergine d'oliva
5 g di lievito fresco
170 g di acqua
1 cucchiaio abbondante di semi di lino scuri
1 cucchiaio abbondante di semi di sesamo
non tostati.

PREPARAZIONE

- 1 Per la biga, impastare per pochissimi minuti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido e abbastanza appiccicoso.



- 2 Coprire con la pellicola e riporre in luogo chiuso.

Dopo 12 ore diventa così:



- 3 Prendere metà biga ed impastare con il resto degli ingredienti indicati per l'impasto.

Impastare fino ad ottenere una palla morbida e leggermente appiccicosa:



4 Coprire con una pellicola e lasciare lievitare in luogo chiuso per circa due ore.

Al termine e' cosi':



5 Dividere in quattro parti e con ognuna formare un panino rotondo.



6 Spianare il panino con il mattarello



7 ed arrotolarlo partendo dai bordi.



8 Pizzicare i bordi per sigillarlo.



9 Ecco i quattro panini pronti per una seconda lievitazione di circa mezz'ora coperti da uno strofinaccio.



10 Nel frattempo, scaldare il forno a 240°C con dei pentolini di acqua calda per mantenere l'umidità e con una teglia da pizza che si scalda insieme al forno.

Prima di infornare, fare un taglio a croce sui panini.

Cuocere a 240°C per 10 minuti e poi abbassare a 200°C e cuocere per un totale di 30 minuti.

Negli ultimi 5 minuti accendere anche il grill.

Questo è il risultato:



11 E questo è l'interno:

