PANE, PIZZE E LIEVITATI

Panini alle noci e uvetta

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 10 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 25 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: *+ 3 ORE DI LIEVITAZIONE*



I **panini alle noci e uvetta fatti in casa** sono una coccola profumata che conquista al primo morso, perfetti dalla colazione domenicale fino all'aperitivo. La crosta sottile e **dorata** racchiude una **mollica soffice**, resa irresistibile dal contrasto tra la croccantezza dei gherigli di noce e la dolcezza dell'uvetta.

Se ami mettere le mani in pasta e preparare pane, pizze e lievitati fatti in casa, questa ricetta ti darà enormi soddisfazioni anche se sei alle prime armi. Il mix di farina tipo 0 e **farina Manitoba** garantisce infatti un impasto elastico, facile da lavorare e

capace di sviluppare un'ottima spinta in forno.

Il segreto per una lievitazione impeccabile sta tutto nel momento in cui aggiungi la frutta secca. Incorpora le noci e l'uvetta solo dopo aver lavorato l'impasto con l'olio per alcuni minuti: così la **maglia glutinica** sarà già formata e i pezzetti di noce non la spezzeranno.

Ricorda anche di tamponare bene l'uvetta reidratata con carta assorbente dopo averla strizzata, così da non sbilanciare l'idratazione e modellare palline lisce e ben tese. Una volta sfornati, lasciali raffreddare sempre su una gratella per evitare che il vapore inumidisca la base.

Questi **panini rustici** sono talmente versatili che puoi gustarli con burro e marmellata a merenda oppure servirli insieme a salumi e formaggi stagionati, proprio come faresti con dei classici panini da buffet. E se adori i sapori avvolgenti della stagione fredda, ti consiglio di provare anche il pane rustico alle castagne e noci per portare in tavola un altro lievitato dal carattere genuino.

INGREDIENTI PER 10 PANINI ALLE NOCI E UVETTA

FARINA 0 250 gr

FARINA MANITOBA 250 gr

ACQUA TIEPIDA 300 ml

LIEVITO DI BIRRA DISIDRATATO oppure 15 g di lievito di birra fresco - 7 gr

GHERIGLI DI NOCE 100 gr

UVETTA 100 gr

MIELE o zucchero - 1 cucchiaio da tè

SALE FINO 10 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2 cucchiai da tavola

LATTE o acqua per spennellare -

COME FARE 10 PANINI NOCI E UVETTA IN CASA

1. Metti l'**uvetta** in una ciotolina con acqua tiepida e lasciala in ammollo per circa 15 minuti, così da farla ammorbidire bene. Nel frattempo, sminuzza grossolanamente i **gherigli di noce** su un tagliere con un coltello e tienili da parte.

Setaccia la **farina tipo 0** e la **farina Manitoba** in una ciotola capiente (oppure nella ciotola della planetaria) e aggiungi il lievito di birra disidratato, mescolando brevemente le polveri.









2 Unisci anche il **miele** (o lo zucchero) alle farine. Versa l'**acqua tiepida** a filo e inizia a impastare a mano oppure con il gancio della planetaria, fino a raccogliere tutti gli ingredienti secchi.

Quando l'impasto inizia a prendere forma, aggiungi il **sale fino** e continua a lavorare per incorporarlo in modo uniforme.









3 Versa in ciotola l'**olio extravergine d'oliva** e lavora l'impasto con energia per circa 5 minuti, fino a ottenere una massa liscia, omogenea ed elastica.

A questo punto aggiungi i **gherigli di noce** sminuzzati e l'**uvetta**, dopo averla strizzata molto bene e asciugata con cura per eliminare ogni residuo di acqua.









4 Lavora la massa finché la **frutta secca** non risulterà distribuita in modo omogeneo. Forma una palla con l'impasto e adagiala nella ciotola leggermente unta d'olio.

Copri con un canovaccio pulito (oppure con pellicola trasparente) e lascia lievitare in un luogo caldo e al riparo da correnti per circa **2 ore**, o fino al raddoppio del volume.

Trascorso il tempo di riposo, riprendi l'impasto lievitato e dividilo in **10 porzioni** di circa 100 g ciascuna.









5 Porta gli angoli di ogni porzione verso il centro e modella delle **palline ben strette e regolari**

, arrotolandole delicatamente con il palmo della mano sulla spianatoia.

Disponi i panini ben distanziati su una teglia rivestita di carta forno, coprili di nuovo con il canovaccio e lasciali lievitare per altri **45-60 minuti**. Nel frattempo, preriscalda il forno a **200 °C in modalità statica**.

Spennella delicatamente la superficie dei panini con un po' di **latte o acqua** e, se desideri, pratica un piccolo taglio a croce sulla sommità con una lama affilata.

Inforna la teglia nel forno già caldo e cuoci per **18-20 minuti**, finché la superficie non risulta dorata e fragrante. Sforna i panini e lasciali raffreddare completamente su una **gratella** prima di servirli.









Conservazione

Puoi conservare i **panini alle noci e uvetta** a temperatura ambiente per **2-3 giorni**, chiusi in un sacchetto di carta per il pane o in un contenitore ermetico, purché siano completamente freddi.

Se preferisci mantenere la crosta più morbida, riponili in un sacchetto per alimenti ben sigillato; prima di gustarli, ti basterà scaldarli per **3-4 minuti in forno a 160 °C** (oppure in friggitrice ad aria) per ritrovare tutta la loro fragranza.

In alternativa, puoi **congelarli** una volta raffreddati del tutto, inserendoli in sacchetti gelo ben chiusi per un massimo di **2-3 mesi**. Al momento del bisogno, lasciali scongelare a temperatura ambiente e passali qualche minuto in forno caldo per averli di nuovo soffici e profumati come appena sfornati.

Consigli e varianti

Se preferisci usare il **lievito di birra fresco** al posto di quello disidratato, sciogli 15 g di lievito

nell'acqua tiepida insieme al cucchiaino di miele prima di versarlo sulle farine. Fai solo attenzione che l'acqua non sia mai troppo calda, per non compromettere la lievitazione.

Per verificare che la cottura sia perfetta, picchietta delicatamente la base di un panino appena sfornato: se senti un **suono sordo e vuoto**, significa che è cotto a puntino anche all'interno. Lasciali sempre raffreddare su una gratella per evitare che il vapore inumidisca la crosta inferiore.

Questa ricetta è una base molto versatile che puoi personalizzare facilmente in base a ciò che hai in dispensa. Ecco alcune **varianti** golose da provare:

Panini rustici o integrali: sostituisci 100-150 g di farina tipo 0 con farina integrale o di tipo 2, regolando leggermente l'acqua (10-20 ml in più) se l'impasto ti sembra troppo asciutto.
Frutta secca alternativa: puoi sostituire l'uvetta con mirtilli rossi essiccati, fichi secchi o albicocche disidratate a pezzetti, e alternare le noci con nocciole tostate, mandorle o noci pecan.
Ammollo profumato: per una nota aromatica più decisa, reidrata l'uvetta nel succo d'arancia tiepido oppure in un mix di acqua e rum (o marsala).
Tocco dolce o salato: aggiungi all'impasto un pizzico di cannella o della scorza d'arancia grattugiata per una colazione super profumata, oppure del rosmarino tritato finemente se vuoi abbinarli a formaggi stagionati, gorgonzola e salumi.