

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Panini Soffici al Succo di Barbabietola Fatto in Casa

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 12 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

NOTE: + 6 ORE DI LIEVITAZIONE



Immagina l'espressione dei tuoi amici quando, al prossimo barbecue, porterai in tavola dei meravigliosi **panini alla barbabietola**. Un'esplosione di colore 100% naturale che cattura lo sguardo prima ancora del palato.

Preparare questi **burger buns rosa** è sorprendentemente facile e ti regalerà una soddisfazione enorme. Il segreto è tutto nell'estratto a freddo che accende l'impasto di sfumature fucsia vibranti.

La consistenza finale ti stupirà. Esattamente come accade con i [panini per hamburger classici](#) o i soffici [panini da buffet](#), otterrai un lievito leggero e arioso come una nuvola.

La magia di questa sofficità avviene durante il riposo. Rispettare accuratamente i [tempi di lievitazione della farina tipo 0](#) ti garantisce infatti una mollica strutturata, perfetta per accogliere salse e condimenti.

La vera bellezza di questa ricetta è il suo animo zero sprechi. Con la fibra scartata dall'estrattore puoi infornare dei croccanti [crackers vegetali](#) o magari essicarla per creare della [pasta fresca colorata in modo naturale](#).

Questa radice dolce offre possibilità davvero creative, provala anche per stendere una divertente [piadina rosa](#). Ora non ti resta che farcire i tuoi **panini per hamburger colorati** con verdure grigliate e una generosa cucchiata di [maionese fatta in casa](#). Mettiamo le mani in pasta!

INGREDIENTI PER 4 PANINI ALLA BARBABIETOLA

FARINA 0 350 gr

SUCCO DI BARBABIETOLA estratto

fresco con l'estrattore, per ottenerlo

servono circa 350 g di barbabietola - 150 ml

ACQUA TIEPIDA 50 ml

LIEVITO DI BIRRA SECCO 4 gr

MIELE 1 cucchiaino da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30 ml

SALE FINO 1 cucchiaino da tè

SEMI DI SESAMO

LATTE per spennellare -

COME SI FANNO I PANINI AL SUCCO DI BARBABIETOLA SPIEGAZIONI

1 Sciogli il lievito di birra e il miele nell'[acqua tiepida](#).

PASSO PASSO

Lascia riposare il tutto per circa **5 minuti**, finché non noterai formarsi una leggera schiumetta in superficie: è il segnale che il lievito si è attivato alla perfezione.



2 Versa la **farina** in una ciotola capiente e aggiungi il **succo di barbabietola** estratto a

freddo insieme al composto di acqua e lievito.

Inizia a mescolare con un cucchiaino per far **assorbire bene tutti i liquidi**.





3 Aggiungi l'**olio extravergine** e il **sale fino**, poi trasferisci l'impasto sulla spianatoia.

Lavoralo con energia a mano per circa **10 minuti**, fino a ottenere un panetto **liscio**, **elastico** e dal colore rosa super vibrante.



4

Riponi il panetto nella ciotola e coprilo con un **canovaccio pulito**.

Lascialo lievitare per circa **4 ore** in un luogo riparato della cucina, fino a quando non avrà **raddoppiato il suo volume**.



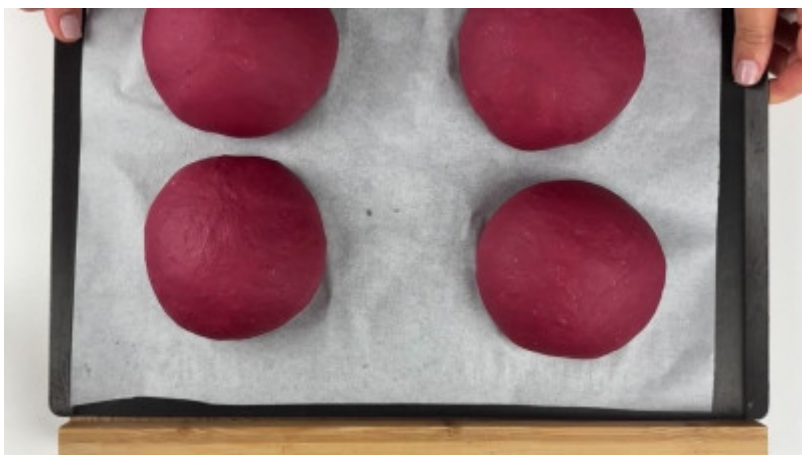


- 5** Trascorso il tempo, riprendi delicatamente l'impasto **senza sgonfiarlo troppo** e dividilo in **4 parti uguali**.

Forma delle **palline ben lisce** facendole roteare con movimenti circolari sotto il palmo della mano.

Sistemale infine ben distanziate su una teglia foderata con **carta da forno**.





6 Copri di nuovo i panini con il **canovaccio** e lasciali lievitare per altre **2 ore circa**, o

comunque fino al raddoppio del volume.

Nel frattempo, preriscalda il **forno ventilato a 200°C**.

Prima di infornare, spennella la superficie con un **goccio di latte** e decora generosamente con i **semi di sesamo**.

Inforna per **10-12 minuti**, monitorando con attenzione la cottura: i panini devono rimanere chiarissimi per conservare la loro splendida **sfumatura fucsia**.





COME SI CONSERVANO I PANINI ALLA BARBABIETOLA

Puoi conservare i tuoi **panini alla barbabietola** a temperatura ambiente per **2-3 giorni**, ben chiusi all'interno di un sacchetto per alimenti per mantenerne la morbidezza.

Se vuoi conservarli più a lungo, puoi **congelarli dopo la cottura**. Assicurati che siano completamente freddi e inseriscili in un sacchetto gelo: si manterranno perfetti fino a **2 mesi**.

Per gustarli come appena sfornati, lasciali scongelare a temperatura ambiente e scalda i panini

per **2 minuti in forno caldo** prima di farcirli.

CONSIGLI E ABBINAMENTI

Il sapore delicato e leggermente dolce dei tuoi **burger buns alla barbabietola** si presta ad abbinamenti sia sapidi che creativi. Ecco le combinazioni perfette per valorizzarli al massimo!

L'abbinamento Gourmet e Vegetariano:

Bilancia la dolcezza dell'impasto con la nota acidula di un **formaggio caprino fresco** o una stracciatella. Completa con rucola condita, gherigli di noce croccanti e qualche goccia di aceto balsamico.

Il grande classico per i Barbecue:

Prepara un succoso **burger di manzo o chianina**, una fetta di cheddar stagionato, bacon croccante e cipolle caramellate. Il contrasto visivo tra il fucsia del pane e gli ingredienti sarà spettacolare.

L'opzione Pesce o Vегgie:

Sperimenta un **burger di salmone alla piastra** con fettine di avocado e salsa allo yogurt, oppure un **burger di ceci e spezie** per una versione 100% vegetale e leggera.

Il trucco dello Chef: prima di farcire i panini, tagliali a metà e **tostali leggermente sulla piastra** dal lato della mollica. Creerai una barriera croccante che impedirà alle salse di inumidire il pane!