

Panini all'olio

INFORMAZIONI

- **4** persone
- **270Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **2 ore e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di farina di grano tenero tipo 00
- 5 g di sale fino
- 12.5 g di lievito di birra
- 125 g di acqua minerale naturale
- 25 g di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Setacciare la farina in una terrina ed unirvi il sale, mescolando accuratamente affinché i due ingredienti si miscelino il meglio possibile. E' importante fare in modo che non si formino agglomerati di sale, perché sarebbero in grado di far lievitare male la pasta.
- Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida. Se l'acqua del rubinetto è troppo calcarea, usare quella minerale.
- Aggiungere alla farina l'acqua con il lievito e l'olio.
- Impastare fino ad amalgamare gli ingredienti, quindi portare il composto sulla spianatoia.
- Lavorarlo di polso fintanto che si forma un impasto morbido ed elastico. L'impasto sarà pronto quando, lasciandovi un impronta con una nocca, essa scomparirà in qualche secondo.
- Formare una palla, inciderla a croce, coprirla e farla lievitare per 1 ora in un luogo ben riparato.
- Stendere la pasta con il matterello nello spessore di un centimetro circa. Ricavare dei triangoli di 10 cm di lato ed avvolgerli partendo dalla base e sigillando bene la punta, inumidendola con un po' di acqua tiepida.
- Disponli in una teglia oliata, coprire con la pellicola trasparente e farli riposare per una mezz'ora.
- Nel frattempo preriscaldare il forno a 200° C accendendo le resistenze sia sopra, sia sotto.
- Infornare per 15-30 minuti, proseguendo di qualche minuto la cottura fino a che i panini prendono colore.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

