



PANINI ARROTOLATI AL SESAMO

(vegan)

200 g di pasta madre rinfrescata qualche ora prima
400 g di farina semintegrale (tipo 2)
50 g di semi di sesamo
4 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
1 cucchiaino di sale fino integrale
acqua a temperatura ambiente

Mischio semplicemente tutti gli ingredienti con tutta l'acqua che serve. Deve essere un impasto molliccio e appiccicoso. Poi impasto qualche minuto, girando con la mano sinistra la ciotola e intanto con la mano destra tirando su impasto lateralmente e schiacciandolo al centro facendogli incamerare aria e continuando così, praticamente si tratta di fare le famose pieghe, anche solo dopo un minuto lo si sente cambiare consistenza e gonfiarsi leggermente, magari un giorno riesco a fare un filmatino.

Copro e lascio a lievitare a temperatura ambiente qualche ora, poi metto in frigo, la mattina dopo tolgo dal frigo e lascio qualche ora a temperatura ambiente ancora, poi dò la forma e metto a lievitare ancora un'oretta sulla placca del forno.

Finalmente si cuoce (è un pane che è fatto più di tempi morti che di lavoro vero e proprio), a 175/200 gradi per mezz'oretta. Regolatevi in base al vostro forno. Io l'ho pennellato con olio di sesamo alla curcuma ma non è necessario.

Diventa rafferma in giornata, mettetelo in freezer se ne fate tanto.

*

<http://www.stellapederzoli.it/panini-arrotolati-al-sesamo/>