

PANINI INTEGRALI

Panini integrali, ma integrali veramente :-)

Sono fatti con questo metodo: <http://stelladisale.blogspot.com/2009/06/panini-morbidi-allo-yogurt.html> ma con farina solo ed esclusivamente integrale, più qualche semino e olio. Anche questi sono morbidi, meno alveolati rispetto agli altri, ma morbidi.

300 gr di farina integrale di grano tenero bio
200 gr di semola integrale bio
200 gr di pasta madre rinfrescata qualche ora prima
250 ml di acqua + altra q.b.
1 cucchiaino di malto di grano
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di semi di sesamo
3 cucchiai di olio evo
1 cucchiaino di sale

La mattina ho rinfrescato la pasta madre, l'ho lasciata a lievitare nel forno spento mezza giornata, poi ne ho messo metà in frigo, l'altra (200 grammi) l'ho sciolta nei 250 ml di acqua (a temperatura ambiente), ho aggiunto il cucchiaino di malto e ho lasciato riposare mezz'oretta.

Ho setacciato le farine, aggiunto i semini, il sale, l'olio e il lievito con l'acqua. Ho aggiunto altra acqua per arrivare ad un impasto appiccicoso e molle, impastato un minuto e lasciato alcune ore a lievitare.

Poi ho fatto per tre volte (a distanza di un'oretta) le pieghe del primo tipo, queste:

<http://profumodilievito.blogspot.com/2007/10/le-pieghe.html>, ma senza aggiungere farina, è un po' molle ma ci si riesce.

La sera ho fatto delle palette infarinate, le ho messe sul tappetino pronte da infornare e le ho lasciate a lievitare, coperte con uno strofinaccio il tempo che si scaldasse il forno.

Le ho infornate a 180 gradi come al solito, per 40 minuti circa.

Secondo me il profumo del pane integrale non ha prezzo, e chisseneffrega se si gonfia leggermente meno, per forza, c'è meno glutine, però è più buono. Soprattutto se la farina è biologica, vera integrale col germe, non quelle cose scure piene di crusca aggiunta, non servono grafici e analisi per capire che è buona, basta aprire un sacchetto da 5 chili e infilarci il naso! :-)

