



---

## PANINI SENZA IMPASTO A LUNGA LIEVITAZIONE

(vegan)

**150 g di pasta madre rinfrescata qualche ora prima**  
**150 g di farina tipo 0**  
**150 g di farina tipo 2**  
**3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva**  
**1 cucchiaino di sale marino integrale**  
**1 cucchiaino di miele buono**  
**acqua quanto basta**

ho mischiato 150 g di pasta madre rinfrescata qualche ora prima con tutti gli altri ingredienti, prima ho aggiunto la farina, poi l'olio e il miele, poi il sale, mischiando con le mani, e poi l'acqua a poco a poco fino ad arrivare ad un impasto non liquido ma molto morbido, appiccicoso, ho mischiato poco, giusto per essere sicura che la pasta madre si fosse sciolta bene e che si fosse tutto amalgamato bene, ma non si deve impastare, si chiama pane senza impasto.

Ho lasciato a lievitare un paio d'ore e poi ho messo tutta la notte in frigo.

La mattina dopo ho trovato l'impasto gonfissimo (usate un recipiente grande), l'ho lasciato un'ora a temperatura ambiente poi ho dato la forma. Ho fatto dei panini.

L'impasto è molto morbido, per cui la forma è molto approssimativa, ho preso col cucchiaino una parte di impasto, l'ho messa su un tagliere dove avevo sparso abbondante farina, ho cercato di arrotolare formando una pallina e ho messo sulla placca del forno. Ho acceso il forno al massimo e mentre si scaldava ho lasciato i panini coperti con uno strofinaccio, poi prima di infornare ho pennellato con olio extra vergine d'oliva e cosperso di origano. Ho cotto 15/20 minuti a 175°.

Questi panini sono buonissimi appena sfornati ancora tiepidi e dopo qualche ora, con la crosta croccante e morbidi dentro. Tendono a diventare raffermiti velocemente.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/panini-senza-impasto-a-lunga-lievitazione/>