

## FOCACCETTE SEMI DI GIRASOLE E ORIGANO

200 gr pasta madre rinfrescata qualche ora prima  
500 gr farina, metà tipo 0 bio, metà tipo 2 biodinamica  
4 cucchiaini olio extra vergine d'oliva bio  
1 manciata di semi di girasole bio  
1 cucchiaio di sale integrale  
acqua q.b.  
fiordisale, origano e altro olio e.v.o.

Ho mischiato tutto velocemente aggiungendo tanta acqua quanta serve per avere la giusta consistenza, appiccicosa e ingestibile, che infatti non va gestita, basta mischiare approssimativamente e non impastare. Ho lasciato a lievitare un paio d'ore e poi ho messo in frigo tutta notte in un contenitore di acciaio col coperchio, la mattina dopo l'ho tolto e l'ho lasciato a scaldarsi circa tre ore a temperatura ambiente. Ho messo la carta forno sulla placca del forno, ho fatto dei panini approssimativi, cioè spatasciando un cucchiaio di impasto, poi cuocendo prendono una forma leggermente più tonda, non ho fatto pieghe e non ho lavorato in nessun modo l'impasto per non aggiungere farina. Ho pennellato i panini con olio extra vergine d'oliva, pennellato per modo di dire perchè non ce l'ho il pennello, se non volete ungervi le mani basta versare l'olio sui panini con un cucchiaio e poi stenderlo col dorso del cucchiaio. Ho sparso fiordisale e origano sui panini e infornato a 250 gradi per un quarto d'ora circa. Le ho chiamate focaccette perchè sono parecchio unte e un po' piatte. Panini simili senza impasto sono qui: <http://www.stelladisale.it/2009/06/panini-morbidi-allo-yogurt/> e qui: <http://www.stelladisale.it/2009/06/panini-integrali/>.

