

PANINI COI SEMINI

Mi sono accorta che sono mesi che non posto del pane.
E' perchè lo faccio quasi sempre nel solito modo e qualcosa di simile l'avevo già postato.
Con la pasta madre, semintegrale, all'olio e coi semini (sesamo o girasole).
Questo è il mio pane preferito. Morbido con la crosta friabile ma non dura.

La sera prima tolgo dal frigo la pasta madre e la rinfresco. Cioè aggiungo metà peso di acqua e lo stesso peso di farina (per il rinfresco uso sempre la stessa, la 0 dell'alce nero bio).
La lascio in forno spento tutta notte e la mattina dopo metà la rimetto in frigo e metà la uso (sono circa 200 gr).

Aggiungo alla pasta madre:
500 gr di farina (ultimamente faccio metà manitoba e metà integrale)
3 cucchiaini di olio evo
1 cucchiaino di malto di grano
1 cucchiaino di sale
una manciata di semi di girasole (o sesamo o lino)
acqua a temperatura ambiente finchè ne assorbe

Impasto una decina di minuti, né troppo duro né troppo morbido, faccio le pieghe del secondo tipo che ormai tutti sanno cosa sono comunque sono qui: <http://profumodilievito.blogspot.com/2007/10/le-pieghe.html>
e lascio a lievitare per mezza giornata più o meno.

Poi divido in 6/8 parti, do la forma, a volte a chiocciola come questo, a volte tipo biove, cioè facendo una pizzella schiacciata, arrotolandola, poi schiacciandola di nuovo e arrotolandola di nuovo, lo so, non si è capito, magari una volta faccio le foto, comunque con questo sistema viene bello sfogliato.

Cuocio sempre in forno caldo a 180 gradi, almeno 40 minuti, dipende dalla grandezza dei panini.

