

Ingredienti per circa 10 panini:

- 200 g di farina integrale di segale
- 300 g di farina di spelta o un'altra farina bianca
- 2 cucchiaini da caffè di sale
- 0,5 L d'acqua tiepida (temperatura del dito, circa 37°C)
- ½ cubo di lievito fresco o un sacchettino di lievito secco
- farina per lavorare l'impasto



Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti secchi in una ciotola e mescolare bene.

Sciogliere il lievito (che sia fresco o secco) in un po' di acqua tiepida e aggiungere il miscuglio agli altri ingredienti secchi e al resto dell'acqua.

Mescolare il tutto, con un'impastatrice o con un cucchiaio di legno, poi impastare a mano. Attenzione, la pasta risulta un po' collosa, è normale!

Lasciate lievitare l'impasto coperto da un panno in un ambiente caldo per 20-30 minuti.

Riempire di farina una fondina. Prendere un cucchiaio d'impasto e rotolarlo nella farina. Mettere poi i pezzi di impasto su una placca da forno ricoperta di carta da forno e creare delle palline.

Lasciate il pane lievitare ancora per 10-15 minuti a temperatura ambiente. Intanto, preriscaldate il forno a 250°C.

Cuocere i panini a 250°C per 10 minuti e poi a 200°C per altri 15 minuti.

Questi panini sono perfetti per dei sandwich.

Buon appetito!