

CANNAMELA

Panini ai semi di papavero



Ingredienti

- 400g farina 0
- 100g farina Manitoba
- 10g malto
- 20g olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini Semi di papavero Serie Oro CANNAMELA
- 25g lievito di birra
- 10g sale
- 1 albume
- 2 cucchiaini acqua



Porzioni
4 persone



Portata
Contorno



Tempo
40 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In forno



Kcal per
persona
481.75*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Sciogliete in una tazza d'acqua il malto e il lievito di birra.
- 2 Miscelate le due farine, apritele a fontana, aggiungete il lievito sciolto e iniziate a lavorare il pastone aggiungendo altra acqua.
- 3 Dopo alcuni minuti di lavorazione incorporate anche l'olio.
- 4 Aggiungete il sale solo alla fine della lavorazione.
- 5 Dovrete ottenere una pasta ben estensibile.
- 6 Lasciate lievitare la pasta protetta per 60 minuti, poi rilavoratela e aggiungete 2 cucchiaini colmi di Semi di papavero Serie Oro CANNAMELA.
- 7 Rendetela omogenea e dividetela in 8/9 panini tondi.
- 8 Adagiateli sulle placche protette con carta oleata e incidete le superfici con un taglio a croce.
- 9 Pennellate i panini con acqua e albume sbattuti e spolverizzateli con i Semi di papavero Serie Oro CANNAMELA rimasti.
- 10 Lasciate lievitare ancora per 60 minuti.
- 11 Adagiate alla base del forno una ciotola contenente acqua e portate la temperatura a 195°, dopodiché infornate per 20 minuti.
- 12 Eliminate l'acqua dal forno e completate la cottura per altri 15/20 minuti.