

CANNAMELA

Panini al miele e semi



Ingredienti

- 300g farina
- 130G farina integrale
- 70g farina di grano saraceno
- 20g lievito di birra fresco
- 20g miele
- 10g semi di lino macinati
- 10g semi di lino interi
- 10g semi di girasole
- 10g semi di sesamo CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino cumino in semi CANNAMELA
- 30g olio di semi di mais
- qb acqua
- qb sale
- Per pennellare:
- 5g olio di semi di mais
- 3 cucchiai acqua

 Porzioni 10 persone	 Portata Piatto unico
 Tempo 50 minuti	 Difficoltà Media
 Cottura In forno	 Kcal per persona 237*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Sciogliere il lievito e il miele in 130 g d'acqua a temperatura ambiente.

- 2 Raccogliere in una ciotola le farine, i semi di lino macinati e versare al centro il lievito sciolto.
- 3 Aggiungere l'olio e l'acqua necessaria ad ottenere una pastone morbido ed elastico (circa 200 g).
- 4 Lavorare energicamente la pasta e salare alla fine della lavorazione.
- 5 Lasciare lievitare la pasta protetta fino al raddoppio del volume (per circa 70 min).
- 6 Rilavorate la pasta per 4/5 min, poi unire parte dei semi.
- 7 Completare con i semi di cumino CANNAMELA.
- 8 Dividere la pasta in porzioni di 50/60 g, quindi formare dei panini.
- 9 Coprirli con un canovaccio e lasciare lievitare fino al raddoppio del volume in luogo tiepido.
- 10 Miscelare 5 g d'olio con 3 cucchiaini d'acqua. Pennellare la superficie dei panini con il composto d'olio e spolverizzare con semi misti rimasti.
- 11 Infornare a 190° per 25 min. Sforare i panini e fare raffreddare sulla gratella.