



Kit Panini ai semi



INGREDIENTI

Per l'impasto:

1 confezione di **Base per Pane e Focaccia PANEANGELI**

30 ml olio extravergine di oliva

1 busta di **Mix di Fibre per pane PANEANGELI**

1 confezione di **Mix di Semi e Cereali PANEANGELI**

circa 275 - 300 ml acqua tiepida

Per la farcitura:

ricotta

pepe rosa

lamponi

mozzarella di bufala

pomodorini

basilico

cipolle stufate

zucchine grigliate

ribes rosso

Preparazione:

- Versa in una terrina la miscela, il lievito, l'olio, le fibre e i semi (tenendone da parte circa 20 g). Aggiungi gradatamente l'acqua e amalgama con una forchetta.
- Lavora velocemente l'impasto con le mani, per 10 minuti, sul piano del tavolo fino ad ottenere un impasto liscio.
- Rimetti l'impasto nella terrina infarinata, copri con pellicola alimentare e poni a lievitare in luogo tiepido fino al raddoppio (40 minuti circa).
- Dividi l'impasto ben lievitato in 8 parti uguali, forma delle palline, schiaccia leggermente e distribuisci in superficie i semi rimasti.
- Disponi le palline, non troppo vicine tra loro, sulla lastra foderata con carta da forno e metti nuovamente a lievitare per 25-30 minuti.
- Cuoci i panini per 10/12 minuti nella parte media del forno preriscaldato (elettrico: 220°C, ventilato 210°C, a gas nella parte alta: 230°C).
- Farcisci i panini raffreddati combinando gli ingredienti suggeriti.
- Conserva i panini (non farciti) a temperatura ambiente.