



PANE

Grissini ai semi di zucca



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

45 MIN



TEMPO DI COTTURA

25 MIN



CALORIE

370K

NOTE

2 ORE E 40 MINUTI DI LIEVITAZIONE

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

350 g di Farina 0

50 g di Semola di grano duro

60 g di Semi di zucca sgucciati

1 cucchiaino di Malto d'orzo

15 g di Lievito di birra fresco

250 ml di Acqua

30 g di Burro

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva

Sale

PER LA SOLUZIONE DI BICARBONATO

2 l di Acqua

4 cucchiaini di Bicarbonato di sodio

Sale

Preparazione

- Sbriciolate il lievito di birra in un bicchiere, unite un po' di acqua tiepida, il malto, mescolate e fate riposare per 10 minuti. Lasciate ammorbidire il burro a temperatura ambiente.
- Mescolate le farine, setacciatele sulla spianatoia e disponetele a fontana; versate al centro l'acqua con il lievito, il burro morbido e aggiungete un pizzico di sale, senza che entri in contatto diretto con il lievito.
- Iniziate a lavorare gli ingredienti unendo via via anche l'acqua rimasta; impastate a lungo con le mani, finché avrete ottenuto un composto compatto e abbastanza morbido; formate un panetto e copritelo con un telo.
- Mettetelo in forno spento con la luce accesa, appoggiate sul fondo del forno un pentolino con dell'acqua bollente e fate lievitare l'impasto per circa 2 ore, finché sarà raddoppiato.
- Riprendete l'impasto e lavoratelo delicatamente, senza stressarlo, per qualche secondo, poi dividetelo in tante palline grandi quasi come un'albicocca. Allungate le palline piano, poi fatele rotolare sul piano infarinato fino a formare dei cilindretti dello stesso spessore (circa 1,5 cm) e lunghi circa 20-25 cm.
- Appoggiate i cilindretti su una teglia rettangolare ricoperta di carta da forno, ben distanziati, poi copriteli con un panno appena inumidito e lasciateli lievitare ancora per mezzora, in posto tiepido.
- Trasferiteli in frigo per circa un'ora, così dopo la cottura la crosta sarà più croccante.
- Accendete il forno e portatelo a 200°C (funzione statica).
- Per la soluzione, portate a ebollizione l'acqua prevista in una pentola larga (va benissimo una teglia rettangolare che vada sul fuoco), poi salatela e versatevi il bicarbonato: fate attenzione perché l'acqua potrebbe traboccare o schizzare, perciò abbassate subito la fiamma, mantenendo un bollore minimo.
- Immergete un paio di cilindretti alla volta nell'acqua bollente, mantenendoli dritti e lontani tra loro, lasciateli per circa 20 secondi e toglieteli con una paletta forata larga. Appoggiateli su un piano, coperto con un canovaccio pulito che assorba l'umido, e procedete così con tutti gli altri cilindretti.
- Trasferiteli sulla placca da forno foderata con la carta apposita, spennellateli con l'olio e cospargeteli con i semi di zucca; alla fine, usando un coltello a lama seghettata, fate delle piccole incisioni oblique sulla superficie.
- Mettete la placca nel forno ormai caldo e fate cuocere i grissini per 20-25 minuti, o finché saranno ben dorati e con la crosta croccante. Sfnateli e appoggiateli su una gratella perché si raffreddino, poi gustateli in giornata per mantenerne la croccantezza.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Se volete mantenere i grissini, vi conviene congelarli in un sacchetto di plastica alimentare; prima di consumarli, metteteli in forno a 200°C (funzione statica) per pochissimi minuti.