



PANE

Grissini al sesamo



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
30 MINTEMPO DI COTTURA
15 MINCALORIE
340KNOTE
10 MINUTI DI RIPOSO

INGREDIENTI

400 g di Farina 0

100 g di Semi di sesamo

1 pizzico di Zucchero semolato

20 g di Lievito di birra fresco

250 ml di Acqua tiepida

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Sbriciolate il lievito in un bicchiere, unite un po' di acqua tiepida, lo zucchero e mescolate con un cucchiaino. Fate riposare per circa 10 minuti.
- Setacciate la farina in una ciotola capiente, aggiungete circa 1/3 dei semi di sesamo e mischiate.
- Disponete la farina a fontana, versate al centro l'acqua con il lievito, l'olio ed 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, poi trasferiteli sulla spianatoia e 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 rovesciatelo sulla spianatoia infarinata e stendetelo con il matterello formando un rettangolo, spesso circa 5 mm.
- Tagliate con un coltello a lama liscia delle striscioline larghe circa 5 mm e lunghe circa 20 cm, quindi rotolatele molto delicatamente sul piano con il palmo delle mani senza schiacciarle, per renderle più cilindriche.
- In una ciotola larga versate dell'acqua fredda; in un vassoio mettete i semi di sesamo avanzati.
- Immergete una strisciolina nell'acqua, rotolatela subito nei semi di sesamo e poi appoggiatela sulla placca del forno, ricoperta con l'apposita carta. Procedete così con tutte le altre striscioline, mettendole distanziate.
- Mettete in forno già caldo a 200°C (funzione statica) per circa 15-20 minuti, facendo attenzione che non si scuriscano troppo.
- Fateli raffreddare e serviteli. Si mantengono un paio di giorni, chiusi in un sacchetto di plastica alimentare.

Carla Marchetti