



PANE

Panini all'olio



8 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

20 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

380K

NOTE

2 ORE DI RIPOSO

INGREDIENTI

750 g di Farina 0

450 ml di Latte

20 g di Lievito di birra

1 cucchiaino di Zucchero semolato

20 ml di Olio extravergine di oliva

Olio extravergine di oliva (per spennellare)

1 cucchiaino di Sale

Preparazione

- Fate intiepidire leggermente il latte e scioglietevi il lievito e lo zucchero.
- Ponete la farina in una ciotola e versatevi al centro il lievito sciolto nel latte, mescolate con una spatola, aggiungete l'olio e per ultimo il sale, continuando a mescolare, questa volta con le mani, fino ad ottenere una pasta omogenea.
- Infarinare il piano di lavoro e rovesciatevi l'impasto, lavoratelo energicamente con le mani per una decina di minuti, fino a quando non sarà morbido ed elastico.
- Dividete l'impasto in pezzi di uguali dimensioni (circa 20), copriteli con un canovaccio e lasciateli lievitare a temperatura costante per 2 ore circa.

- Conferite ai pezzetti di pasta la forma di panini rotondi e trasferiteli su una placca ricoperta con la carta apposita un po' distanziati tra loro.
- Spennellate i panini con un po' di olio e cuoceteli in forno preriscaldato a 200°C (modalità statica) per 15 minuti circa o fino a doratura; ponete sul fondo del forno un contenitore con dell'acqua, aiuterà i panini a restare soffici.
- Sfornate i panini all'olio e lasciateli intiepidire prima di gustarli.

Romina Bartolozzi