

# PANINI INTEGRALI SEGNAPOSTO

Ebbene, per i vostri pranzi delle feste avete pensato all'antipasto, al primo, al secondo e magari a tanti golosi dolci. Avete preparato biscotti e confetture da regalare.. ma avete pensato di preparare un segnaposto che oltre che bello sia anche commestibile?!! Beh, io vi lascio un'idea molto carina e super veloce da preparare, l'impasto iniziate a prepararlo la sera prima e la mattina in poche ore di lievitazione e pochi minuti di lavoro avrete i vostri segnaposto belli caldi pronti ad accogliere i vostri commensali!!!



Per chi pensasse *“usa la farina integrale e poi mette strutto e pancetta”* rispondo che uso la farina integrale non per motivi dietetici atti al dimagrimento ma perché mi piace il suo sapore e soprattutto perché cerco di limitare i prodotti raffinati.. alla riduzione dei grassi ci stò lavorando ma certe preparazioni li richiedono □

## PANINI INTEGRALI SEGNAPOSTO

per 8 panini

150 g di farina integrale di grano tenero macinata a pietra

100 g di farina di farro integrale bio

40 g di parmigiano reggiano

130 g di acqua

15 g di strutto

15 g di olio

3 g di sale fino

4 g di lievito di birra

pepe

semi di sesamo neri Melandri Gaudenzio

8 fette di pancetta arrotolata o lardo

1 rametto di rosmarino

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di malto d'orzo

La sera, o almeno 8 ore prima, mescolate assieme le farine. In una ciotola mettete 2 grammi di lievito di birra, il malto d'orzo e 60 grammi di acqua, fate sciogliere il lievito e aggiungete 60 grammi di farina presa dal totale, lavorate l'impasto fino a formare una palla. Mette l'impasto in una piccola ciotola, coprite con pellicola per alimenti e lasciate lievitare. Dopo 8 ore spezzettate il pre impasto e mettetelo nell'impastatrice assieme a 70 grammi di acqua e gli altri 2 grammi di lievito, lavoratelo qualche minuto fino a scioglierlo, aggiungete le farina restante, il sale, il pepe, il parmigiano, lo strutto, l'olio e il rosmarino tritato finemente. Lavorate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Dividete in 8 parti uguali e arrotolate i panetti con le mani formando un filoncino lungo circa 15 cm, schiacciatelo un po' con le dita e stendetelo con il mattarello solo per il verso della lunghezza, non deve essere sottile. Poggiate una fetta di pancetta e su uno dei lati lunghi fate dei tagli di circa 1 cm di profondità e a distanza tra loro di 1,5 cm. Arrotolate il filoncino e cospargete di semi di sesamo. Posizionate ogni panino all'interno di un incavo della teglia per muffin,

ricoprite con la pellicola per alimenti e fate lievitare 90 minuti. Accendete il forno a 190°C e cuocete i panini per 13-15 minuti o fino a doratura.









l'ombelico di Venere  
l'ombelico di Venere



BUON NATALE!!