

# PANINI INTEGRALI ALL'INSALATA GRECA

Questo weekend qui lungo tutta la riviera romagnola c'è la notte rosa.. feste, concerti, tanta musica, divertimento... casino, traffico.. benissimo.. noi tutti gli anni ce ne andiamo via in un bell'agriturismo immerso nel niente rigorosamente con piscina, generalmente zona Umbria-Toscana, quest'anno però è saltata la gita.. peccato!!!

Quando ero una ragazzetta.. diciamo fino circa 8-10 anni fa, presenziavo a questi eventi poi ho iniziato a sviluppare una certa intolleranza, non posso pensare di star in fila con la macchina, di cercare parcheggio a tempo indeterminato, di vedere gente che guida alla selvaggia con sorpassi improponibili e pericolosi solo perchè loro sono "i più furbi", solo per una festa strapiena di gente, dove gli eventi non sono quasi mai all'altezza delle mie aspettative!! sia chiaro non voglio demonizzare l'evento, sono io che sono un pò.. associale perchè comunque tanta gente si diverte, ci saranno bei concerti.. sono contenta che la riviera si riempia, ed è un bene per il turismo.. ma io passo, la "turista" a casa mia la faccio tutti gli altri weekend dell'estate!!! L'unica cosa che mi dispiace non vedere sono i fuochi d'artificio.. 25 postazioni lungo la riviera in contemporanea daranno il via allo spettacolo, ok saranno sempre i soliti disegni colorati in mezzo al cielo nero, ma a me piacciono sempre tanto!!!



## **PANINI INTEGRALI ALL'INSALATA GRECA**

per 6 panini

per il panino

250 gr di farina integrale

250 gr di farina manitoba

5 gr di malto d'orzo

60 gr di olio evo

125 ml di acqua

18 gr di lievito di birra

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di zucchero

origano

per la farcitura

100 gr di feta

2 pomodori

1 cetriolo

olive nere

cipolla di tropea

origano

sale, olio evo

Per i panini, mettete nella planetaria, con gancio impastatore, le farine, al centro mettete il malto, l'origano, il sale e l'olio evo, sciogliete il lievito di birra nell'acqua tiepida e aggiungete lo zucchero, avviate la planetaria.

Quando gli ingredienti saranno amalgamati aggiungete l'acqua e lavorate l'impasto per circa 5 minuti.

Fate lievitare un'ora e mezza, riprendete l'impasto dividetelo in 6 parti e date la forma desiderata ai panini, praticate dei tagli sul pane e spolverate con un velo di farina integrale, fate lievitare un'ora.

Cuocete in forno caldo a 200° per circa 20 minuti.

ps. questi panini sono croccanti fuori, leggerissimi, davvero buoni

Tagliate i pomodori il cetriolo e la cipolla di tropea a fette sottili, mettete in un piatto, unite le olive e la feta a pezzetti, condite con olio evo, sale e origano.

Sfornate i panini fate raffreddare, tagliate a metà e farcite con l'insalata greca.

