OLIO CUORE

Panini al miele e semi



Ingredienti

- 300 g farina
- 130 g farina integrale
- 70 g farina di grano saraceno
- 20 g lievito di birra fresco
- 20 g miele
- 10 g semi di lino macinati
- 10 g semi di lino interi
- 10 g semi di girasole
- 10 g semi di sesamo
- 1/2 cucchiaino di semi di cumino
- 3 cucchiai **Olio di Mais Cuore**
- qb acqua
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- per pennellare:
- 1 cucchiaino **Olio di Mais Cuore**
- 3 cucchiai acqua

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 50''**
- **Persone: 10**
- **Calorie: 236.92 Kcal**
- **Grassi: 6.10 g**

Preparazione

- Sciogliere il lievito e il miele in 130 g d’acqua a temperatura ambiente.
- Raccogliere in una ciotola le farine, i semi di lino macinati e versare al centro il lievito sciolto.



- Aggiungere l’**Olio di Mais Cuore** e l’acqua necessaria ad ottenere una pastone morbido ed elastico (circa 200 g).



- Lavorare energicamente la pasta e salare alla fine della lavorazione.



- Lasciare lievitare la pasta protetta fino al raddoppio del volume (per circa 70 minuti).
- Rilavorate la pasta per 4/5 minuti, poi unire parte dei semi.
- Completare con i semi di cumino.



- Dividere la pasta in porzioni di 50/60 g, quindi formare dei panini.
- Coprirli con un canovaccio e lasciare lievitare fino al raddoppio del volume in luogo tiepido.
- Miscelare 1 cucchiaino di **Olio di Mais Cuore** con 3 cucchiai d’acqua. Pennellare la superficie dei panini con il composto di olio e spolverizzare con semi misti rimasti.
- Infornare a 190° per 25 minuti. Sfornare i panini e fare raffreddare sulla gratella.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico