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 sopratutto 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
½ 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'ozo 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 si 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


Maria


Maria
l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere



BUON NATALE!!

PANE SEMI INTEGRALE ALLA BIRRA E NOCI

Il pane, un alimento apparentemente così semplice e fatto con pochi ingredienti. Io adoro già solo l’idea di prepararlo perché mi da subito la sensazione di qualcosa di naturale e di sano. Purtroppo il tempo da dedicargli è sempre poco ma finalmente sono riuscita ad impegnarmi in una ricetta. Sono partita dalla ricetta di Ilaria, perché da quando ho visto il suo pane così perfetto ho pensato che volevo troppo provare a farlo. Il mio non è bello come il suo ma il sapore è così buono che non potevo non proporlo qui. Ho provato anche a cuocerlo in modo che venisse una bella crosta croccante ma in realtà questo non mi è riuscito del tutto, vi spiego comunque come fare.. magari sarete più fortunati, e sicuramente più bravi!!! In ogni caso crosta o no tostato è fantastico!!

Appena freddo potete tagliarlo a fette e congelarlo, sarà come appena fatto!

Utilizzatelo per accompagnare gustose insalate, preparare bruschette o per colazione con la marmellata!!



PANE SEMI INTEGRALE ALLA BIRRA E NOCI

300 g di farina integrale Garofalo
200 g di semola di grano duro rimacinata Garofalo
100 g di farina w350 Garofalo
250 g di birra chiara
200 g di acqua

70 g di noci al netto
60 g semi di lino Melandri Gaudenzio
7 g lievito di birra fresco
10 g di sale fino
1 cucchiaino di malto d’orzo



Mescolate assieme la semola, la farina integrale e quella

w350. Mettete 100 grammi di acqua in una ciotola ed aggiunegete il lievito ed il malto, fateli sciogliere. Unite 100 grammi di farina presi dal totale e mescolate velocemente. Coprite con la pellicola e lasciate raddoppiare di volume. Nell'impastatrice mettete la rimanente farina, i 100 grammi di acqua rimasti, la birra ed il lievitino. Lavorate fino ad amalgamare gli ingredienti, unite il sale, le noci tritate molto grossolanamente ed i semi di lino. Proseguite lavorando finché l'impasto sarà incordato, ovvero si sarà tutto avvolto attorno al gancio impastatore. Rovesciatelo su un piano di lavoro leggermente infarinato e con i pollici arrotolatelo verso di voi, otterrete un panetto allungato, giratelo per 90° e arrotolatelo nuovamente. Girate l'impasto, poggiate i palmi alla sua base e ruotatelo spingendo la pasta sotto e portando un palmo verso di voi e l'altro nel senso opposto, formerete una palla. Poggiate l'impasto in una ciotola capiente leggermente infarinata, coprite con la pellicola e lasciate riposare un'ora a temperatura ambiente. Riponete in frigorifero tutta la notte o per 8 ore. Togliete la ciotola dal frigorifero e riportate a temperatuta ambiente, circa un'ora e mezza. Rovesciate l'impasto su un piano di lavoro, sgonfiatelo con la punta delle dita ed arrotolatelo come spiegato precedentemente. Girate il pane e dategli la forma che preferite facendo attenzione a portare la pasta sotto in modo che non ci siano "aperture". Ponetelo su di una teglia ricoperta di carta forno e coprite con la pellicola. Lasciate raddoppiare. Ora vi spiego come l'ho cotto io, in questo modo dovrebbe venire la crosta anche se nel mio caso non ha funzionato. *Accendete il forno a 250°C e ponete sul fondo una teglia con dell'acqua. Quando sarà in temperatura abbassate a 200°C e informate il pane per 10 minuti. Abbassate a 180°C e cuocete 5 minuti. Abbassate a 160°C e cuocete altri 5 minuti. Abbassate a 130°C, lasciate il forno leggermente aperto, basta una piccola fessura, e terminate la cottura per circa 25/30 minuti. T0gliete dal forno e lasciate asciugare in verticale.


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

CROISSANT AI CEREALI

Cosa c’è di meglio quando la mattina per colazione ci aspetta un bel croissant ai cereali!?! Se poi è sabato o domenica ancora meglio, una vera e propria coccola. Ho preparato queste delizie due tre volte alcuni anni fa con questa ricetta di Paoletta e son sempre venuti uno spettacolo. Ho provato un’altra ricetta che non ricordo di chi fosse e una anche di un pasticcere famoso ma per me i suoi erano i migliori, ho provato anche i croissant francesi ma son troppo burrosi per i miei gusti. Comunque è passato un pochino di tempo dall’ultima volta che li ho preparati e a luglio mi è riemersa la voglia di farli e mi sono fissata con i cereali, poi la mancanza di tempo mi ha fatto desistere ma il destino è destino ed è arrivato l’MTC di settembre con la proposta si Jane a far riemergere la voglia di provare. Non sono un’esperta di lievitati e quindi ho seguito il consiglio di Jane di mantenere una buona parte di farina di forza, si perché in realtà io volevo usare solo farine ai cereali.. magari un’altra volta. Ho fatto un mix delle due ricette, quella di Paoletta e quella di Jane, e devo dire che sono rimasta piuttosto soddisfatta, ma lascio in archivio la ricetta di Jane da provare senza cambiare una virgola!! Buona colazione e buona settimana!!!



CROISSANT AI CEREALI

per 25 croissant piccoli

300 g di farina manitoba
80 g di farina integrale bio
60 g di farina di farro bio
20 g di farina di orzo

20 g di farina di segale
20 g di farina d’avena
60 g di zucchero di canna chiaro
10 g di miele di acacia
1 cucchiaino di malto d’orzo
1 tuorlo
150 g di acqua
150 g di latte
8 g di lievito di birra fresco
40 g di burro
10 g di sale fino
5 g di aceto di mele

Per sfogliare
250 g di burro bavarese 82% di grassi

Inoltre
1 tuorlo
2-3 cucchiai di latte
semi di lino Melandri Gaudenzio
zucchero di canna

In una ciotola mescolate assieme tutte le farine. In un’atra ciotola mettete 150 grammi di mix di farine, l’acqua, il malto ed il lievito di birra e mescolate velocemente, anche se il composto rimane grumoso non importa. Coprite con pellicola per alimenti e lasciate lievitare fino al raddoppio, circa un’ora. Contemporaneamente scaldate il latte e fate sciogliere lo zucchero ed il miele, lasciate raffreddare. Togliete il burro per l’impasto, 40 grammi, dal frigorifero e tagliatelo a dadini. Mettete il preimpasto nella planetaria o sul piano di lavoro, aggiungete qualche cucchiaio di farina, l’aceto ed il tuorlo, fate assorbire e proseguite unendo farina alternata ad il latte fino ad esaurimento. Lavorate al massimo 5 minuti l’impasto. Alla fine aggiungete il sale ed il burro fateli assorbire e rovesciate l’impasto sul piano di lavoro. Formate una palla con le mani e mettetelo in una ciotola capiente, coprite con pellicola per alimenti e mettete in frigorifero a

lievitare ad una temperatura di 5-6°C. Io l’ho lasciato tutta la notte.

La mattina seguente prendete il burro per la sfogliatura e lasciatelo ammorbidire a temperatura ambiente per 30 minuti, dipende dal caldo nell’ambiente, mettetelo tra due fogli di pellicola per alimenti (1). Battetelo con un mattarello per ammorbidirlo e formate un rettangolo di circa 20×25 centimetri (2). Mettetelo in freezer 5 minuti. Riprendete l’impasto, sgonfiatelo con le dita (3) e stendetelo formando un rettangolo di circa 24×40 (rispetto al panetto di burro deve essere più largo di 2 centimetri per parte in larghezza e 2 cm più la metà in lunghezza). Poggiate il panetto di burro a due centimetri dall’inizio dell’impasto e rovesciatevi sopra la parte senza burro (4).









Ripiegate la parte con il burro sull’impasto (5). Girate il

panetto formato in modo da avere l’apertura alla vostra destra (6). Schiacciatelo con il mattarello per tutta la lunghezza in modo che il burro si distribuisca più uniformemente e sigillate bene le estremità. Stendete l’impasto (7) e ripiegate nuovamente a libro (8-9).









Avvolgete la pasta (10) nella pellicola per alimenti e mettete in frigorifero per 30 min a 4°C. Riprendete la pasta e fate altre due volte le pieghe, in totale dovrete fare 3 pieghe a 3.

Dopo l’ultima piega fate fare il riposo in frigorifero poi stendete la pasta ad uno spessore di 5 millimetri, otterrete un rettangolo di circa 26×50. Tagliatelo a metà per il verso della lunghezza e da ogni metà ricavate i triangoli con una base di circa 9 centimetri (11). Praticate un piccolo taglio alla base dei triangoli









Prendete i triangoli dalle due estremità e allungateli con delicatezza (12). Aprite il triangolo alla base dove avete fatto il taglio e iniziate ad arrotolarlo tenendo tirata la punta con l’altra mano (13). Fate in modo che la punta capiti sempre sotto al croissant altrimenti in cottura di alza e si brucia.





Fate lievitare il croissant su una teglia ben distanziati tra loro. Ci vorranno circa 2 ore ma il tempo dipende dal caldo dell'ambiente. Sbattete il tuorlo con il latte e spennellate i croissant, cospargeteli con i semi di lino ed un pizzico abbondante di zucchero di canna. Scaldate il forno a 220°C, quando avrà raggiunto la temperatura attendete 5 minuti poi infornate i croissant, cuoceteli 10 minuti poi abbassate il forno a 200°C e proseguite la cottura altri 10 minuti. Fate attenzione che non si brucino, se notate che si stanno scurendo troppo copriteli con un foglio di alluminio per alimenti.

Potete congelare i croissant appena formati prima di farli lievitare, metteteli su un vassoio e successivamente potrete trasferirli in un sacchetto. La sera prima di consumarli metteteli in frigorifero possibilmente già nella teglia di cottura e ad una bassa temperatura in modo che si scongelino

senza però lievitare. Al mattino toglieteli dal frigorifero e fate lievitare 2 ore prima di cuocerli. Saranno come appena fatti.




Ombelico di Venere
Ombelico di Venere



con questa ricetta partecipo all’MTC di settembre



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.



