

## Panini allo yogurt

---



PAPPA-REALE<sup>.NET</sup> 

### Per 18-20 Panini

#### Ingredienti

250 gr di pasta madre (attiva) | 525 gr di farina "0" | 188 gr di acqua | 212 gr di yogurt greco magro | 1 cucchiaino abbondante di miele | 1 cucchiaino di sale | 1 cucchiaio di olio

#### Procedimento

La sera prima, fare il rinfresco alla pasta madre, in modo che si riattivi. L'indomani prenderne 250 gr e metterla in una terrina capiente, aggiungere l'acqua tiepida, con una forchetta sciogliere bene il lievito fino a che sia tutto liquido e senza grumi. Aggiungere il miele e lo yogurt e mescolare, aggiungere la farina e mescolare, aggiungere l'olio e il sale e mescolare fino a che tutto il liquido sia assorbito dalla farina. A questo punto passare tutto sulla spianatoia, l'impasto sarà abbastanza morbido per cui lavorarlo un pò con le mani e poi sbatterlo (vedi video) energicamente sulla spianatoia per permetterne l'incordatura, continuare per una decina di minuti. Formare una palla e fare un taglio a croce, coprire con un canovaccio umido e lasciare lievitare per 3 ore lontano da correnti d'aria, dopodiché sgonfiare l'impasto in modo da ottenere un rettangolo e procedere con la piegatura. Piegare uno sull'altro i due lati, destro e sinistro, per un terzo del rettangolo complessivo, girare di 90° e ripetere l'operazione, ricoprire con il canovaccio e lasciare riposare per 1 ora. Prendere l'impasto e formare un filone da cui ricavare 18-20 palline. Coprire e lasciare riposare per altre 4-5 ore. Spennellare la superficie dei panini con del latte e infornare a forno preriscaldato per 25 minuti a 180°. Durante la cottura tenere sulla base del forno un pentolino pieno di acqua. Sfnare e lasciare raffreddare su una griglia. Servire con la marmellata all'ora del tè o con prosciutto e formaggio per merenda a pranzo.