

# Schiacciatine all'avena e semi di finocchio

---



PAPPA-REALE<sup>NET</sup> 

## Per 4 Schiacciatine

### Ingredienti

200 gr di pasta madre (attiva)  
125 gr di acqua  
120 gr di farina integrale  
50 gr di farina "0"  
50 gr di fiocchi di avena  
1/2 cucchiaino di semi di finocchio  
1 cucchiaino di sale

### Per la finitura

60 gr fiocchi di avena | 1 cucchiaino di semi di finocchio | olio extravergine di oliva | sale fino

### Procedimento

Mettere la pasta madre in una terrina, aggiungere l'acqua tiepida, con una forchetta sciogliere bene il lievito fino a che sia tutto liquido e senza grumi. Aggiungere la farina integrale, la farina bianca, il sale, l'avena e i semi di finocchio e mescolare. Versare l'impasto sulla spianatoia e impastare a mano per 5-6 minuti. Formare una palla e fare un taglio a croce, coprire con un canovaccio umido e lasciare lievitare per 2 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 dividerlo in quattro, formare delle palline e con il matterello spianarle per formare quattro dischi. Sulla superficie fare dei fori con i rebbi di una forchetta, ungere entrambi i lati con l'olio. Mettere in un piatto i fiocchi di avena, i semi di finocchio, il sale e passarvi sopra le schiacciatine unte. Mettere le schiacciatine su una teglia rivestita di carta da forno e infornare a 190° per una ventina di minuti. Sfornare e lasciare raffreddare su una griglia.