



Mantovanine - [Visualizza sul sito](#)
di silvia

Pane - malto -

(ricetta da Gibon Cook)

Ingredienti per 8 panini:

400 gr farina 00

100 gr manitoba

15 gr di lievito

un cucchiaio di strutto, oppure olio

230 gr circa di acqua

un cucchiaino di sale

un cucchiaino di malto, oppure miele.

Sciogliere il lievito di birra in un poco di acqua, dare una prima impastata a tutti gli ingredienti meno lo strutto. (Una volta amalgamati grossolanamente si aggiunge lo strutto e si continua a lavorare qualche minuto fino ad ottenere un panetto sodo ma facilmente lavorabile. (io ho usato il mixer con la lama da impasto)

Qualche sbattuta sulla spianatoia e poi si mette a lievitare.

Lasciare a lievitare un'ora circa.

Riprendere la massa e dividerla in pezzi più o meno uguali di circa 50gr, con queste dosi di solito si fanno 8 panini.

~~~~~

Ora qui arriva il "difficile". Più da spiegare che da fare..

Con le mani ho schiacciato ogni pezzo e l'ho poi steso col mattarello.

poi l'ho piegato in tre, come per la pasta sfoglia, girato, ripiegato in tre

In pratica si danno due giri uno di seguito all'altro.

All'ultimo giro la sfoglia dovrebbe essere larga tre o 4 cm e molto lunga, se non lo fosse piegatela in due e allungatela ancora col mattarello.

A questo punto si arrotola formando un panino tipo bananina bello ciiccio

Poi si mettono a lievitare sotto la pellicola per una 20ina di minuti.

Preriscaldare il forno (ho usato il ventilato) a 200°.

Trascorsi i 20 minuti fare un taglio longitudinale e non molto profondo sui panini e infornare subito.

Dopo una 10ina di minuti abbassare il forno a 180° e procedere fino a doratura desiderata.

~~~~~

[Qui vi metto tutte le foto del procedimento, sembra complicato e lungo, ma non lo è affatto...e il pane è squisito...](#)