



ALL'OPERA IN TRENTINO DAL 1870

## PANINI INTEGRALI



### INGREDIENTI

500 g di preparato per pane integrale  
Ca. 310 ml di acqua tiepida

### PREPARAZIONE

Versate il preparato per pane integrale e l'acqua tiepida in una ciotola e impastate a mano o con un'impastatrice, fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico (circa 8 min.).

Coprite con un panno e lasciate lievitare al caldo per circa 1 ora.

Dividete l'impasto in dieci parti e lavorate ciascuna a mano su un piano infarinato fino a darle la forma desiderata.

Disponete i panini su una teglia ricoperta con carta da forno o unta con un po' d'olio. Coprite con un panno e lasciate riposare al caldo per 15 min.

Inumidite con un po' d'acqua la superficie dell'impasto e inserite la teglia a media altezza nel forno preriscaldato a 230°C. Dopo 5 min. abbassate la temperatura a 200°C completando la cottura per altri 15 min. o finché sarà ben dorato.