



PANINI DALLO SPAZIO

di Stefano Polato



PANINO 3.0

INGREDIENTI PER 1 PANINO

Per i panini (8 pezzi circa):

- 300 g di farina integrale di grano tenero
- 200 g di farina di ceci o lenticchie o piselli
- 280 ml di acqua tiepida
- 5 g di lievito di birra fresco
- **70 ml di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**
- 8 g di sale marino integrale

Per la farcitura:

- 2 filetti di sgombro fresco
- Mezzo peperone rosso
- Mezza cipolla di Tropea
- 1/3 di zucchina
- 2 fette di melanzane
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaino di pinoli
- **1 cucchiaino di uvetta sultanina ammollata Bio, Logico Despar**
- **Un filo di miele Despar Premium**
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di dragoncello
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Per i panini: sciogli il lievito nell'acqua tiepida. Mescola le farine e metti al centro l'acqua con il lievito e l'olio. Impasta, trasferisci su una spianatoia infarinata e forma una palla dalla consistenza abbastanza "collosa". Copri e lascia lievitare fino a che non sarà raddoppiato di volume (2 ore circa).
2. Ricava dei pezzetti di impasto del peso di circa 50 g, impasta e forma i panini. Mettili su una teglia rivestita di carta da forno, copri e lascia lievitare un'altra ora. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170° C fino a doratura (circa 20 minuti). Sforna e lascia raffreddare coprendoli con un canovaccio.
3. Monda e taglia la verdura a pezzi e ripassala in padella con olio, aceto, pinoli, miele e un mestolo di acqua. Cuoci per 15 minuti a fuoco bassissimo, poi aggiungi dragoncello e gomasio.
4. Cuoci a vapore lo sgombro e, una volta pronto, ricoprilo con le verdure. Lascia riposare in frigorifero.
5. Farcisci il panino con lo sgombro e le verdure.



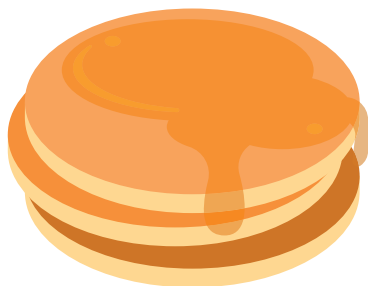
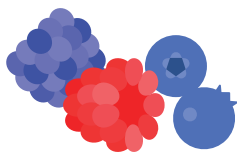
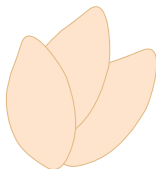
Casa di vita

DESPAR



PANINI DALLO SPAZIO

di Stefano Polato



PANCAKE SPAZIALI

INGREDIENTI PER 1 PANINO

Per i pancake (10 pezzi circa):

- 50 g di farina integrale di grano tenero
- 50 g di farina di ceci
- 350 ml di bevanda di mandorla
- 1 bustina di zafferano
- 1 bustina di cremortartaro
- Mezzo cucchiaino di cannella in polvere
- **1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**
- **1 cucchiaino di miele di castagno Despar Premium**

Per la farcitura:

- 2 cucchiaini di frutti di bosco misti
- **¼ di mela Passo dopo Passo Despar**
- **Una manciata di mandorle spellate Bio, Logico Despar**
- 2 datteri
- 1 cucchiaio di olio di semi di girasole spremuti a freddo
- **Un cucchiaino di miele Despar Premium**
- La punta di un cucchiaino di agar agar

PROCEDIMENTO

1. Prepara la pastella mescolando tutti gli ingredienti previsti per i pancake partendo da quelli solidi.

Versa con un mestolino la pastella in una padella antiaderente e cuoci i dischi da entrambi i lati a fuoco bassissimo sino a doratura. Tieni da parte.

2. Schiaccia con un mortaio le mandorle con l'olio, il miele e i datteri sino a ottenere una crema.

3. Lava e metti in padella i frutti di bosco con la mela a dadini, il miele e un mestolino di acqua. Aggiungi l'agar agar e mescola bene. Porta a leggero bollore e sempre mescolando lascia sobbollire per 1 minuto. Versa in un piatto e lascia raffreddare.

4. Farcisci i pancake con la crema di mandorle e la gelatina ai frutti di bosco. Servi spalmando la crema di mandorla su un pancake e al centro il disco di frutti di bosco.



Casa di vita

DES PAR

www.casadivita.it