

Caesar Sandwiches

Rendi sani anche i tuoi picnic: prova questi mini sandwich con salsa Caesar!



Con la bella stagione cresce la voglia di uscire, preparare un **picnic**, godersi un po' di sole all'aria aperta e gustare una **merenda leggera ma ricca di gusto**. La soluzione? Questi **mini panini integrali** cotti al vapore! Sono ripieni di **pollo, lattuga, Parmigiano e salsa Caesar**.

Provali per un pieno di gusto e nutrienti dopo una bella passeggiata!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 20 min. + 15 ore di lievitazione + 25 min. di cottura

Ingredienti

(per 8 pagnottine)

250 g di farina integrale di grano tenero Bio,Logico Despar

100 g di farina tipo 1

100 g di acqua naturale

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

1 cucchiaino di miele Despar Premium

2 g di lievito di birra fresco

2 cucchiaini rasi di sale marino integrale

Ingredienti per la farcitura:

4 foglie di lattuga romana

80 g di fettine di petto di pollo Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaio di scaglie di Parmigiano Reggiano Despar Premium

Olio extra vergine di oliva q.b.

Per la salsa Caesar:

4 cucchiaini di maionese

2 cucchiaini di senape di Digione

2 filetti di acciuga sott'olio Despar Premium

Mezzo spicchio di aglio

3 cucchiaini di succo di limone Passo dopo Passo Despar

Qualche ago di rosmarino tritato finemente

Un pizzico di pepe nero macinato Despar

Procedimento:

1. Mescola il lievito con l'acqua tiepida e scioglilo bene. Aggiungi la farina tipo 1 e forma una pastella liquida. Copri e lascia riposare per 2 ore.
2. Trascorso il tempo, forma una fontana con la farina integrale, aggiungi al centro il pizzico di sale, l'olio e il miele. Aggiungi anche la pastella e inizia a impastare.
3. Una volta che avrai ottenuto un impasto uniforme, riponilo in un contenitore abbastanza largo, copri con un canovaccio e lascia lievitare per 12 ore a temperatura non superiore a 20 °C.
4. Trascorso il tempo dividi l'impasto in pagnottine e lascia lievitare per altri 30 minuti.
5. Cuoci a vapore per 25 minuti circa.
6. Nel frattempo prepara la farcitura: cuoci il pollo in padella con un filo d'olio a fuoco basso e taglialo a striscioline.
7. Lava la lattuga e tagliala grossolanamente. Prepara la salsa Caesar mettendo in un mixer tutti gli ingredienti previsti.
8. Taglia a metà le pagnottine e farciscile con la lattuga, il pollo, le scaglie di Parmigiano e con la salsa Caesar.