Grissini integrali con salsa allo yogurt greco e olive

I grissini integrali con salsa allo yogurt greco e olive sono ideali da preparare per un aperitivo tra amici. Scopri la nostra ricetta.

I **grissini integrali** con **salsa allo yogurt greco e olive** sono ideali da preparare per un **aperitivo tra amici** o per un **antipasto sfizioso**, ma allo stesso tempo **sano**.
Puoi scegliere di **arricchire i grissini con le spezie che preferisci**: noi abbiamo usato i semi di finocchio, ma puoi decidere di aggiungere origano, mandorle tritate, paprika o quello che ti piace di più.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Tempo di preparazione: 50 min. + 1,5 ore di lievitazione + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

Per i grissini:
400 g di farina integrale di grano tenero Bio,Logico Despar
280/300 ml di acqua naturale
30 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar + altro per spennellare
4 g di lievito di birra secco
8 g di sale marino integrale
Semi di finocchio a piacere

Per la salsa:
200 g di yogurt greco Despar
2 cucchiai di succo di limone Passo dopo Passo Despar
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
50 g di olive verdi denocciolate Despar
2 ciuffi di prezzemolo fresco
Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero Despar

Procedimento:
1. Mescola la farina con il lievito, aggiungi l'acqua a temperatura ambiente, semi di finocchio e l'olio; mescola fino ad ottenere un composto morbido, ma non troppo appiccicoso. Aggiungi l'acqua poca alla volta e, se occorre, aggiungine altra.
2. Forma una sfera liscia lavorando brevemente l'impasto su una spianatoia, quindi lascia lievitare l'impasto, coperto da un canovaccio, circa 1 h e 30, o fino al raddoppio del volume iniziale.
3. Riprendi l'impasto e suddividilo in tanti pezzetti omogenei; allungali dando la forma tipica del grissino e trasferiscili in una teglia rivestita di carta forno.

4. Lascia lievitare ancora 30 minuti, spennella i grissini con dell'olio e cuocili nel forno preriscaldato a 200°C circa 20/30 minuti, o fino a quando sono ben dorati.
5. Prepara nel frattempo la salsa: aggiungi allo yogurt il succo del limone e l'olio, mescola, regola con poco sale e pepe, aggiungi le olive tritate finemente e il prezzemolo.
6. Servi i grissini con la salsa allo yogurt.