



Panini all'olio di oliva

Portata: Pane

Tempo di preparazione: Da 30 a 60 Minuti

Difficolta': Media

Ingredienti per 5 persone:

- 420 Mix per Pane Nutrifree
- 60 Farina di Riso Finissima Nutrifree
- 350 acqua
- 14 lievito di birra fresco
- 120 olio extravergine di oliva
- 10 zucchero
- 13 sale fino

Preparazione:

Miscelate la farina di riso e il mix per pane in una ciotola; in una seconda ciotola sciogliete il lievito di birra nell'acqua con la punta delle dita.

Aggiungete il liquido alle farine e lavorate energicamente con le mani, fino a completo assorbimento. Unite lo zucchero e continuate a lavorare. Unite anche 100 ml di olio e il sale, e impastate rapidamente, fino a quando tutta la parte grassa non sarà assorbita.

Iniziate a preparare i panini con una prima lievitazione diretta: fate riposare l'impasto appena lavorato per 1 ora e 30 minuti, fino a quando non sarà cresciuto.

Dividetelo a questo punto in 4 parti, aiutandovi con una spatola, e ricavate dei pezzi da 90 g circa cadauno.

Modellate ogni pezzo di impasto, dandogli la forma di un panino tondo, e disponete i panini ottenuti su una placca foderata con carta da forno. Bagnate la superficie dei panini con dell'acqua e riponeteli nuovamente a lievitare per circa 30 minuti.

Trascorso il tempo di lievitazione, spennellate la superficie dei panini con il restante olio di oliva e mettete in forno già caldo a 220 °C per 5 minuti, poi abbassate la temperatura a 190 °C e portate a termine la cottura dei panini per altri 10 minuti.

Togliete i panini dal forno al termine della cottura e lasciate raffreddare bene prima di servire.

Vuoi provare altre ricette di pane? [Guarda e scegli](#)

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**