



La Casa del Lievito

Panini allo yogurt



Il pre-impasto

Questa ricetta prevede l'utilizzo di un pre-impasto con una gestione molto più semplice rispetto alla classica biga o al poolish: non servono temperature specifiche perché indipendentemente dalla temperatura, viene fatto raddoppiare di volume e messo in frigorifero fino al giorno dopo.

Delle due colonne che contengono le quantità degli ingredienti, quella più a destra è calcolata per ottenere la quantità di pre-impasto necessaria per la stessa colonna della ricetta, l'altra si riferisce alla quantità necessaria per la ricetta base.

Ingredienti (in grammi)	Ricetta base	Per 1 kg di impasto
farina W340	1000	316
latte intero	750	237
lievito compresso	10	3
totale impasto	1760	556

Sciogli il lievito nel latte, aggiungi la farina (io uso la Petra 0102HP) e mescola bene fino a bagnarla completamente in modo uniforme; non serve impastarlo o lavorarlo a lungo.

Metti il pre-impasto in un contenitore che possa ospitare un volume almeno triplo rispetto a quello iniziale, copri con pellicola, segna il livello di partenza, lascialo a temperatura ambiente finché non sarà raddoppiato di volume e mettilo in frigorifero.

Questo pre-impasto può essere utilizzato dopo 24 o 48 ore, togliendolo dal frigorifero un paio d'ore prima e lasciandolo acclimatare prima di inserirlo nell'impasto.

Nel caso tu decida di impastare con temperature ambiente elevate, puoi usare il pre-impasto appena uscito dal frigorifero, in questo modo riuscirai a contenere la temperatura dell'impasto e non avrai problemi durante la lavorazione.

Se invece lavori a temperatura ambiente bassa, è meglio farlo acclimatare per non chiudere l'impasto ad una temperatura troppo bassa e quindi allungare eccessivamente i tempi di lievitazione.

I panini allo yogurt

Ingredienti (in grammi)	Ricetta base	1 kg di impasto
pre impasto al 75%	1760	556
farina W340	670	211
yogurt naturale intero	350	110
malto diastasico	10	3
lievito compresso	20	6
sale	33	10
miele	75	24
burro	250	79
totale impasto	3168	999

Metti nell'impastatrice il pre-impasto, la farina (io uso la Petra 0102HP), il malto, il lievito compresso, lo yogurt, e inizia ad impastare.

Quando l'impasto sarà ben incordato aggiungi il sale e il miele, lavorando fino a completo assorbimento, infine inserisci il burro in due volte.

Fallo lievitare fino al raddoppio del volume e dividilo nei pesi desiderati: per panini da hamburger puoi fare delle pezzature tra 80g e 100g.

Pirla i panini e disponili ben distanziati in una teglia rivestita di carta da forno.

Puoi scegliere di decorare subito la superficie dei panini, bagnandoli e passandoli in una ciotola con dentro dei semi di sesamo, papavero o altro, oppure lasciarli nudi e spennellarli molto delicatamente con una miscela composta dal 50% di tuorlo e 50% di latte, subito prima di infornarli; in questo caso fai attenzione a non sgonfiarli.

Fai lievitare i panini coperti, preferibilmente ad una temperatura di 28/30 gradi, fino al quadruplo del volume, aiutandoti con una spia di lievitazione, e cuocili in forno ventilato a circa 190 gradi, oppure statico a 200 gradi, fino a quando non assumeranno una bella colorazione dorata; i tempi di cottura cambiano da un forno all'altro, ma dovrebbero essere circa 15 minuti.

Nella fase iniziale della cottura crea vapore per ritardare la formazione della crosta, ma fallo uscire durante gli ultimi minuti, altrimenti i panini potrebbero sgonfiarsi.

Puoi anche provare una variante, usando yogurt alla frutta.

