



Ingredienti

400 g di farina di farro
200 ml circa di acqua tiepida
25 g di lievito di birra fresco
2 cucchiaini di sale
5 cucchiai di olio evo
Semi di papavero

Preparazione

In una ciotola impastiamo la farina con tutti gli ingredienti al netto dei semi di papavero, facendo in modo di non fare entrare in diretto contatto il sale con il lievito.

Quindi dividiamo l'impasto in 6-8 panetti (in base alle necessità) e facciamo tre taglietti sulla superficie. Spolveriamo con semi di papavero.

Poi copriamo con pellicola per alimenti ed un panno pulito e lasciamo lievitare per circa 90 minuti, quindi inforniamo a 200° per 10-15 minuti e finché la superficie non apparirà dorata.

Quindi sforniamoli e gustiamoli (meglio se tiepidi e non caldissimi!).