



Ingredienti

200 g di farina di semola di grano duro
200 g di farina integrale
25 g di lievito di birra (fresco in panetto)
2 cucchiaini di sale
4 cucchiai di olio evo
250 ml di acqua tiepida
20 g di mix di semi di papavero, finocchio, girasole, sesamo
Pangrattato

Preparazione

Impastiamo in una ciotola il sale, le farine, il lievito, i semi, l'olio ed infine l'acqua, energicamente per circa 10 minuti, fino ad ottenere un impasto non appiccicoso e morbido oltre che omogeneo.

Poniamolo a forma di salsicciotto su una teglia e copriamo con pellicola trasparente per

alimenti.

Lasciamo lievitare per 1 ora e mezza e poi con una spatola tagliamo dei piccoli pezzetti di impasto lunghi che stiremo ancora un po' con le mani delicatamente e che poi passeremo nel pangrattato prima di porli sulla leccarda del forno rivestita di carta forno.

Inforniamo a 220 gradi per 20 minuti circa fino a quando non appariranno dorati.

Una volta intiepiditi si conservano per 3-4 giorni in un sacchetto di carta o di plastica.

Ottimi insieme ai formaggi, la sMaionese, le zuppe.