

Panini integrali con pecorino e crema di fave

I panini integrali con crema di fave e pecorino sono una ricetta primaverile, ideale da preparare per una gita fuori porta. Ecco la nostra ricetta con panini ai semi e crema di fave e anacardi.



Oggi ti proponiamo una **ricetta di stagione** piuttosto **semplice** da preparare, **sana** e allo stesso tempo **golosa**. I panini mettono sempre di buon umore e questi sono deliziosi: panini integrali ai semi farciti con una crema di fave e anacardi e una fetta di pecorino. Se decidi di preparare questi panini per un picnic ti consigliamo di **farcire i panini solo all'ultimo momento**: conserva la crema di fave e il formaggio in contenitori ermetici e potrai farcirli in pochissimi minuti!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 2 ore 30 min. + 25 min. di cottura

Ingredienti

(per 8 panini)

500 g di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar

350 ml circa di acqua naturale

50 g di semi misti a piacere Despar Vital

30 g di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

3 g di lievito di birra secco

10 g di sale marino integrale

8 fette di pecorino poco stagionato

Per la crema di fave

250 g di fave fresche sgranate

50 g di anacardi al naturale

Foglioline di basilico fresco q.b.

Olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar q.b.

Gomasio q.b.

Procedimento

1. Per prima cosa metti in ammollo gli anacardi in acqua fredda per circa tre ore; nel frattempo prepara i panini.
2. Sciogli il lievito nell'acqua. Trasferisci la farina e i semi in una ciotola e aggiungi l'acqua con il lievito, mescola con un cucchiaino. Aggiungi anche il sale e l'olio e mescola fino a ottenere un impasto morbido.
3. Trasferisci l'impasto su una spianatoia leggermente infarinata e lavora l'impasto fino a ottenere una palla liscia; lascia lievitare l'impasto, coperto e al riparo da correnti d'aria, per circa 2 ore e mezza, o finché avrà raddoppiato il suo volume iniziale.

4. Riprendi l'impasto e suddividilo in 8 palline. Forma i panini e lasciali lievitare su una teglia rivestita di carta forno per circa 30 minuti, o fino al raddoppio.
5. Cuoci i panini nel forno preriscaldato a 180° C per circa 20-25 minuti, o fino a leggera doratura. Al termine fai raffreddare i panini su una gratella.
6. Prepara nel frattempo la crema di fave: riprendi gli anacardi, scolali e sciacquali sotto l'acqua corrente.
7. Sbollenta le fave per pochissimi istanti nell'acqua bollente salata, quindi immergili in una ciotola con acqua fredda e sguscia. Versa le fave e gli anacardi in un frullatore, aggiungi 3-4 cucchiaini di olio, un di gomasio e, a piacere, qualche foglia di basilico. Frulla gli ingredienti aggiungendo all'occorrenza poca acqua o olio.
8. Farcisci ogni panino con la crema di fave, qualche foglia di basilico e una fetta di pecorino.