Panini soffici alla zucca con spezie: buoni a tutte le ore!

Bastano pochi ingredienti per preparare delle morbide e sane pagnottelle che si possono mangiare da soli o farcire per una pausa pranzo saporita e veloce. Eliminando il miele, diventa un’ottima ricetta vegana!

Panini soffici alla zucca con spezie (Foto © Rita Mighela).

I **panini alla zucca con spezie**, diventeranno una prelibatezza a cui non si rinuncia sulla tavola autunnale o da farcire per merenda o una pausa pranzo saporita e veloce. Eliminnado il miele, queste profumate pagnottelle sono perfette anche per i vegani.

La zucca, colore, gusto e salute in autunno

Dalla polpa color arancio acceso, o di un giallo più delicato tendente al verde, la **zucca** è uno degli ortaggi autunnali per eccellenza, ricca di carotene, vitamina A, C e del gruppo B, nonché di sali minerali come fosforo, ferro, potassio e magnesio. Usata anche come ornamento, **contiene poche calorie** e – della sua pianta – si mangiano anche fiori, foglie (o tenerume) e semi.

Le **varietà di zucca** coltivate e disponibili in commercio sono numerose e adatte a vari usi, dalla **zucca mantovana a polpa soda**, ideale per la preparazione dei tortelli o **cappellacci di zucca ferrarese**, alla **zucca napoletana** dalla consistenza più acquosa, perfetta per vellutate e risotti fino alla **zucchina trombetta di Albenga**, che offre anch'essa un'infinità di spunti golosi.

Panini soffici alla zucca con spezie

Questa cucurbitacea è un ingrediente perfetto anche per la preparazione di prodotti da forno, dolci o salati: sfiziose ciambelle da colazione, **dessert alla zucca con gocce di cioccolato**, torte di ispirazione americana e, perché no, **soffici panini da portare a tavola** o da farcire per una pausa pranzo saporita e veloce.

Ingredienti per 8 panini da 80 g circa

- 250 g di farina di grano tenero tipo 0
- 150 g di farina di grano tenero integrale
- 150 di zucca napoletana pulita
- 150 ml di acqua tiepida
- 5 g di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino raso di spezie miste macinate: cannella, pepe, noce moscata

Procedimento

Tagliare la zucca a cubetti e cuocerla al vapore oppure al forno, finché sarà morbida. Lasciare che si freddi, quindi schiacciarla bene con una forchetta.

Setacciare la farina 0 unire la farina integrale, la zucca e impastare velocemente per valutare l'idratazione.

Sciogliere il lievito con il miele e 2/3 dell'acqua tiepida prevista, aggiungerla alle farine e lavorare l'impasto. Se è necessaria, versare l'acqua rimasta. Continuare a lavorare il composto finché sarà omogeneo, quindi mettere il sale con le spezie e proseguire la lavorazione per altri 5 minuti.

Trasferire l'impasto in una ciotola, coprire con pellicola e lasciare riposare per 30 minuti. Trascorso questo tempo, metterlo sulla spianatoia infarinata, schiacciare delicatamente con le mani per allargare la pasta, piegare a portafogli e fare un'altra pausa di 30 minuti.

Arrotondare il composto con le mani, spingendo i bordi verso il basso, posarlo dentro una ciotola capiente e infarinata, coprire con pellicola e attendere il raddoppio del suo volume.

Tagliare la pasta ormai lievitata in 8 pezzi uguali, dare forma e struttura con il **metodo della pirlatura**, aiutandosi con i palmi delle mani. Adagiare i panini su una placca foderata con carta forno, distanziandoli perché si cuociano in modo uniforme. Coprire con un panno e lasciar lievitare per un'altra ora. Con un coltello affilato e umido, praticare un taglietto sulla superficie dei panini.

Scaldare il forno a 200°C e, poco prima di infornare, mettere sul fondo una ciotolina con 3 cubetti di ghiaccio, perché si crei vapore. Infornare i panini e dopo 5 minuti abbassare la temperatura a 190°C. Far cuocere per altri 15 minuti circa, verificare che siano gonfi e dorati, quindi sfornare.

Sistemare i panini alla zucca su una gratella e far freddare bene, prima di consumarli.

Data di creazione
20/10/2017
Autore

rita-mighela