



# Dalla terra alla tavola

PRIMA CLASSIFICATA

**Miria Onesta – socia AIFB**

TODI (PG)

**Social:**

<https://www.facebook.com/Miria.Onesta1>

<https://www.instagram.com/duemicheincucina/>

<https://twitter.com/2AmicheinCucina>

**Link ricetta:**

<https://www.dueamicheincucina.it/2019/09/panino-di-segale-con-hamburger-mele-cipolle-e-guanciale.html>

## PANINO DI SEGALE CON HAMBURGER, MELE, CIPOLLE E GUANCIALE

INGREDIENTI (DOSI PER 4 PERSONE)

**Per 8 panini di segale**

- 250 g di farina di segale
- 120 g di farina 0
- 100 g di farina integrale
- 300 ml di acqua circa
- 10 g di sale
- 5 g di lievito di birra secco
- 1/2 cucchiaino di zucchero

**Per gli hamburger**

- 180 g di carne macinata di maiale
- sale
- pepe
- 2 cucchiaini di senape in grani

**Per le mele e cipolle**

- 100 g di cipolla rossa
- 100 g di mele golden
- una noce di burro
- 1 chiodo di garofano
- un rametto di timo fresco

**Per completare**

- 2 fette di guanciale
- 2 panini di segale



### PREPARAZIONE

**Iniziate dal pane di segale**

- Mettete 50 g di farina 0 in una ciotola, unite il lievito e lo zucchero.
- Versate l'acqua e impastate finché non si forma un panetto.
- Lasciate lievitare finché non avrà raddoppiato il volume.
- Quando il panetto avrà raddoppiato il volume, setacciate le farine e mettetele in una ciotola, unite il panetto, il sale e versate l'acqua a filo e impastate.
- Coprite e fate riposare l'impasto finché non avrà raddoppiato il suo volume.
- Dividete l'impasto in 8 parti e formate i panini.
- Mettete i panini in una teglia rivestita di carta forno, con un coltello affilato fate dei tagli a croce sui panini, lasciate lievitare ancora.
- Preiscaldate il forno a 200 gradi, infornate i panini e lasciateli cuocere per circa 25 minuti, sfornate e fate raffreddare.

**Per le mele e cipolle al timo**

- Sbucciate la cipolla e tagliatela con una mandolina, fate fondere una noce di burro in una padella antiaderente e unite la cipolla.
- Fate appassire, poi unite le mele tagliate a strisciole, il timo e il chiodo di garofano, sale e pepe, fate cuocere per circa 2-3 minuti.
- Tenete in caldo.

**Per gli hamburger**

- Mettete la carne in una ciotola, unite la senape in grani, sale e pepe, mescolate bene e formate 2 hamburger.
- Scaldate una piastra e cuocete gli hamburger.

**Per il guanciale**

- Fate scaldare una padella antiaderente e fate rosolare le fette di guanciale finché non saranno dorate e croccanti.

**Assemblate il panino**

- Tagliate i panini a metà, coprite con mele e cipolle, mettete sopra l'hamburger.
- Poi ancora mele e cipolle e terminate con il guanciale croccante.
- Coprite con il pane e servite subito.



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
FOOD BLOGGER