

Ecco le **5 regole per un panino perfetto** per realizzare un sandwich da leccarsi i baffi senza il minimo sforzo.

Scopriamo insieme **come preparare un ottimo panino** considerando accuratamente la **scelta del pane**, gli ingredienti, la temperatura e molto altro ancora. Prendete nota e realizzate il vostro miglior panino di sempre! Per qualcuno la **preparazione di un panino** è una scienza esatta che prevede il calcolo delle giuste quantità e proporzioni di tutti gli ingredienti, mentre per altri è solo un semplice pasto da consumare in modo rapido e come capita. Dove sta la verità? Forse non esiste una verità assoluta e, proprio per questo, vogliamo regalarvi alcuni **consigli per preparare un panino buonissimo e gustoso**, che cambierà totalmente la vostra percezione di questo alimento, considerato per tanto tempo un cibo da fast food e dalla scarsa soddisfazione.

### 1. La scelta del pane

La **scelta del pane giusto** è un elemento fondamentale per la **riuscita di un buon panino**. Il pane ideale è quello fatto in casa, di qualsiasi tipo e secondo i vostri gusti personali. Se non riuscite a farlo home made, allora potete optare per un buon panettiere artigianale, scegliendo magari del pane cotto su pietra, con cereali nell'impasto o semi particolari sulla crosta. Il panino ideale vorrebbe un pane che non debba essere scaldato ma, se proprio dovete riscaldarlo, assicuratevi di spalmare sulla superficie del pane un filo di burro prima di scaldarlo in forno o sulla piastra.

### 2. La scelta degli ingredienti per la farcitura

Non esiste panino che non sia imbottito, perciò **l'attenzione agli ingredienti all'interno del pane**: l'ordine della loro disposizione risulta essere un elemento importante da non trascurare. Occhio agli abbinamenti troppo audaci che possono piacere ai primi bocconi ma poi risultare stancanti a metà panino. Il classico pomodoro e mozzarella è un evergreen che non stanca mai, ma anche prosciutto crudo e stracchino, **mortadella** e pecorino fresco, bresaola, rucola e grana, e finocchiona toscana con pecorino stagionato sono degli accostamenti che regalano grandi soddisfazioni.

### Ma come posizionare gli ingredienti nel panino?

Gli elementi con un sapore deciso e grintoso, come i sottaceti e i sapori piccanti, andrebbero inseriti al centro del pane così da non far giungere al palato il sapore intenso già al primo morso, coprendo tutti gli altri sapori più delicati. Invece, le salse e gli elementi grassi, come pancetta arrostita e simili, sarebbero da posizionare a diretto contatto con la parte interna del pane.

### 3. La giusta temperatura

Un elemento che spesso viene trascurato è la **temperatura a cui servire il panino**. È sconsigliabile realizzare un panino che si basi su contrasti di caldo e freddo perché produrrà un effetto spiacevole al palato: no al pane freddo con ingredienti caldi e viceversa. Il pane non deve essere né troppo caldo né troppo freddo, ma deve rispettare in modo coerente la temperatura di ciò con cui sarà imbottito. Salse e verdure, ad esempio, dovrebbero essere a temperatura ambiente, così come salumi e formaggi. Evitate di servire il pane con crosta croccante eccessivamente calda perché il risultato sarà una spiacevole ustione sul palato al primo morso!

### 4. Creare un mix di morbidezza e croccantezza

Il **panino perfetto** è quello che riesce a mixare due consistenze diverse: morbidezza e croccantezza. Non dovete mai trascurare uno dei due elementi perché non c'è niente di più bello di sentire elementi croccanti come pane fragrante, semi di zucca, scaglie di mandorle o bacon croccante sotto ai denti per assaporare un **panino gourmet** da leccarsi i baffi. Dovete però tenere in considerazione anche la morbidezza, che può essere data dal pane soffice, dalle salse o dal formaggio fuso, capaci di legarsi perfettamente alla croccantezza degli altri elementi per regalare un panino davvero gustoso.

### 5. Non avere fretta nella preparazione

È sempre stato un cibo da "pronti, via!" ma non per questo deve essere maltrattato trascurandone la preparazione. Come ogni piatto richiede, anche il panino necessita del suo tempo di realizzazione. Non è sempre e solo un tappabuchi di un pranzo veloce o di uno spuntino al volo, spesso può diventare un pasto completo per una gita, un **pic nic** o una **pausa pranzo in ufficio** se costruito a dovere con la scelta degli ingredienti giusti che diano un apporto equilibrato di carboidrati, proteine, fibre e sali minerali. Pensate al panino prima di realizzarlo, scegliete la giusta scaletta per i vari passaggi e procedete con calma alla **creazione del panino migliore di sempre**.