

Focaccia integrale alle noci e fiocchi di farro



di Rodi Roscata - 08/11/2017 12:56 | aggiornato 08/11/2017 13:01

Un'ottima alternativa al pane, la focaccia integrale senza impasto può essere servita da sola, farcita o per accompagnare secondi piatti. Prova la ricetta con aggiunta di noci e fiocchi di farro: gusto particolare e croccantezza assicurata.



Cosa c'è di meglio di un bello spicchio di focaccia appena sfornata? La **focaccia integrale con noci** e fiocchi di farro: una pietanza ricca di sapore con una consistenza particolare. Ho preparato l'impasto la sera prima, ho lasciato lievitare nel frigorifero per tutta la notte e, prima di infornare ho aggiunto dei fiocchi di farro e delle noci. Potete solo immaginare, le noci sopra, leggermente abbrustolite, che sapore e che croccantezza hanno dato a questa delizia.



Di solito, preparo tutte le ricette in piccole quantità. La prossima volta sicuramente aumenterò le dosi: la mia focaccia integrale è sparita in un attimo. Per l'impasto ho usato il lievito di birra fresco, però potete sostituire con il lievito secco (diminuendo la quantità). Fate lievitare l'impasto più tempo possibile, in questo modo la focaccia sarà più digeribile. Se non avete i fiocchi di farro, usate semplicemente i fiocchi di avena.



Ho servito la mia focaccia semplicemente con una purea speziata di zucca. Potete farcire a piacere con bresaola, prosciutto crudo o cotto, fesa di pollo o formaggi. Ecco la ricetta passo passo.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Pizza e focacce

Cottura

25 minuti

Dosi

4 persone

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

10 minuti

Tempo totale

35 minuti

Ingredienti

Farina integrale

100 grammi

Noci

30 grammi

Fiocchi di farro

50 grammi

Lievito di birra fresco

3 grammi

Sale

Un pizzico

Rosmarino

A piacere

Acqua tiepida

Q.b.

Preparazione

1. Scioglio il lievito in mezzo bicchiere di acqua tiepida.
2. In una ciotola metto la farina, un pizzico di sale e aggiungo il lievito sciolto. Mescolo con un cucchiaino di legno aggiungendo pian piano altra acqua tiepida finché ottengo un impasto con la consistenza dello yogurt.
3. Copro la ciotola con della pellicola alimentare e metto nel frigorifero per tutta la notte.
4. Il giorno dopo, tolgo l'impasto dal frigorifero, aggiungo i fiocchi di farro e le noci tritate grossolanamente.
5. Fodero una teglia con carta da forno, verso l'impasto e lascio lievitare per altri 30 minuti nel forno chiuso (non riscaldato).
6. Guarnisco la focaccia con noci, rosmarino e inforno nel forno caldo a 200° per circa 20-25 minuti o comunque finché diventa leggermente dorata e croccante in superficie.

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**
AUTUNNO/INVERNO

