

Focaccine integrali con farina di segale e curcuma



di Rodi Roșcata - 22/12/2017 09:48 | aggiornato 22/12/2017 09:52

Stupisci i tuoi ospiti con degli antipasti originali: prova le focaccine integrali con farina di segale e curcuma. Se vuoi un piatto dall'aspetto allegro, natalizio, usa i tagliabiscotti diversi per dare forma alle focaccine.



Profumo fantastico e sapore delizioso, le **focaccine** integrali con **farina di segale** sono perfette per iniziare il pranzo di Natale (qui tantissime ricette) con leggerezza. L'impasto lievitato, arricchito con curcuma e curry, è preparato con farina semi-integrale e farina di segale. Per delle focaccine leggere e soffici, molto digeribili, ho scelto la lievitazione lunga, a freddo.



Inizialmente avevo dubbi sulla scelta delle farine. Mi piace il pane di segale ma non ho mai usato questa farina per un impasto lievitato, quindi avevo paura che non lievitate bene. Infatti, dopo 24 ore di lievitazione, il mio impasto non è cresciuto molto, però una volta infornate, le focaccine sono cresciute benissimo, quindi sono venute davvero soffici. Per dare loro un gusto particolare, ho aggiunto nell'impasto un cucchiaino di **curcuma** e mezzo cucchiaino di **curry**. Non potevo fare scelta migliore: il gusto delicato della curcuma e la dolcezza della farina di segale hanno dato alle focaccine un sapore davvero molto particolare.



Queste focaccine sono ottime come antipasto, farcite con affettati o formaggi ma anche per sostituire il pane. Ho guarnito le mie piccole pizzette con delle **olive taggiasche**, dei pomodorini e del rosmarino. Le dosi indicate nella ricetta sono per 10 focaccine di forme diverse, circa 70 calorie per una focaccina, di cui: 11 gr. carboidrati, 1,6 gr. grassi e 2,1 gr. proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usate).

Ecco la ricetta.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Pizza e focacce

Cottura

25 minuti

Dosi

10 focaccine

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

20 minuti

Tempo totale

45 minuti

Ingredienti

Farina di tipo 2

100 grammi

Olio di oliva

1 cucchiaio

Curcuma

1 cucchiaino

Lievito di birra

4 grammi

Sale

Un pizzico

Olive taggiasche denocciolate

10

Farina integrale di segale

50 grammi

Miele

1 cucchiaino

Curry in polvere

Mezzo cucchiaino

Acqua tiepida

Q.b.

Pomodorini

4 - 5

Rametti di rosmarino

Preparazione

1. Sciolgo il lievito in 15 ml di acqua tiepida, aggiungo il miele e lascio riposare per 10 - 15 minuti.
2. In una ciotola capiente unisco le farine, aggiungo la curcuma, il curry e un pizzico di sale.
3. Inizio a impastare aggiungendo poca acqua tiepida alla volta. Unisco all'impasto l'olio di oliva, il lievito e continuo a impastare fino a ottenere un panetto morbido, abbastanza elastico.
4. Copro la ciotola con della pellicola alimentare e lascio nel frigorifero per circa 24 ore.
5. Dopo 24 ore, sulla spianatoia infarinata, stendo l'impasto (un disco spesso circa 0,5 cm) e con dei coppapasta diversi do forma alle mie focaccine.
6. Dispongo le focaccine su una leccarda foderata con carta da forno (distanziate tra di loro), copro con uno strofinaccio e lascio lievitare nel forno spento, con lo sportello chiuso per circa 30 minuti.
7. Guarnisco con dei pezzetti di olive, pomodorini, aghetti di rosmarino (potete usare anche dell'origano) e inforno nel forno ben caldo a 200°C per circa 25 minuti o comunque finché diventano dorate in superficie.

Vota la ricetta

