

Focaccine integrali in padella: la ricetta senza lievito



di Rodi Roșcata | 12 feb 2018

Preparazione finger food, le focaccine integrale sono perfette per un buffet, come aperitivo o per accompagnare i vostri pasti. Farcite con verdure grigliate, affettati o formaggi, queste pizzette sono ottime anche per gustosi pasti sani fuori casa.



Cosa fai quando sai che sarai fuori un giorno intero e non avrai la possibilità di pranzare come si deve? Ti prepari delle **focaccine integrali in padella** con fiocchi di latte: delle ottime pizzette soffici, sane, e dal gusto rustico. Con pochi ingredienti e in poco tempo, ho spadellato delle focaccine morbide, senza lievito, con la crosticina croccante.



L'impasto per queste focaccine è molto semplice: mix di farine (**farina integrale di grano duro** e farina di tipo 2), fiocchi di latte light, **latte di kefir** (o yogurt magro) e bicarbonato. Ho lasciato riposare l'impasto per circa 20 minuti, ho ricavato poi le pizzette e le ho lasciate riposare altri 10 minuti. Per cuocere ho usato una **padella antiaderente in pietra**, riscaldata molto bene. Per fare crescere le mie focaccine e renderle soffici, per la prima parte della cottura ho coperto la padella con un coperchio.



Le dosi indicate nella ricetta sono per 11 focaccine, circa 74 calorie per una, di cui: 12,7 gr. carboidrati, 0,7 gr. grassi e 3,5 gr. proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usate). Ho farcito le mie focaccine con delle melanzane grigliate, rape lesse e **arrosto di petto di pollo**. Potete farcire a piacere con affettati, formaggi, verdura o, per uno spuntino dolce, con miele, frutta fresca o crema di nocciole.

Ecco al ricetta passo passo.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Pizza e focacce

Cottura

15 minuti

Dosi

11 focaccine

Metodo di cottura

In padella

Preparazione

30 minuti

Tempo totale

45 minuti

Ingredienti

Farina integrale di grano duro

100 grammi

Fiocchi di latte light

100 grammi

Farina di tipo 2

100 grammi

Latte di kefir

100 ml

Sale

Un pizzico

Bicarbonato

Un cucchiaino scarso

Acqua tiepida

Q.b.

Preparazione

1. In un bicchiere unisco il latte di kefir con il bicarbonato e amalgamo bene.
2. Sulla spianatoia dispongo le farine a fontana, aggiungo un pizzico di sale, i fiocchi di latte, il latte di kefir con il bicarbonato e inizio a impastare. Se serve, aggiungo un po' d'acqua tiepida: l'impasto deve risultare morbido ed elastico ma non appiccicoso. Copro con un panno pulito e lascio riposare per 20 minuti (se avete tempo, anche 30 minuti).
3. Sulla spianatoia infarinata stendo l'impasto (un disco spesso circa 0,5 cm) e con il coppapasta ricavo delle focaccine. Dispongo su un tagliere infarinato, copro con il panno e lascio riposare altri 10 minuti.
4. Riscaldo bene una padella antiaderente. Metto le focaccine in padella (lascio dello spazio tra di loro, in cottura crescono leggermente), copro con il coperchio e faccio cuocere a fiamma dolce finché diventano dorate. A questo punto, giro e continuo la cottura senza coperchio fino a doratura. Fate attenzione alla fiamma: se troppo alta le focaccine rimarranno crude in mezzo, se troppo bassa non cresceranno bene.

Vota la ricetta