



## Focaccine di mais agli aromi cotte al vapore con giardino d'inverno

*Qui il segreto è la cottura a vapore.*

*Ingredienti sani e semplici che combinati insieme creano l'antipasto ideale.*

**Difficoltà: media**

**Costo: basso**

**Preparazione: 15 min. + 40 min. di cottura**

### Ingredienti (per 4 persone)

100 g di farina di mais fioretto

**200 g di farina di tipo 0 Despar**

150 g di acqua tiepida

**40 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

10 g di lievito di birra fresco

1 cucchiaino di spezie miste secche (rosmarino, salvia, timo, maggiorana)

100 g di broccoli

100 g di cavolfiore

100 g di rape rosse

100 g di zucca

100 g di porro

sale e pepe

### Procedimento

1. Sciogli il lievito nell'acqua tiepida, a parte in una ciotola mescola le farine e aggiungi le spezie, un pizzico di sale e il lievito disciolto. Lavora l'impasto sino a ottenere un composto liscio e omogeneo. A questo punto con le mani forma una palla e falla lievitare per circa un'ora coperta, in ambiente non troppo freddo e lontano da correnti d'aria.
2. Trascorso il tempo, dividi l'impasto in due parti uguali e stendile sulla base del cestello per la cottura a vapore. Fai lievitare ancora per 1 ora cospargendo la superficie delle focaccine con un filo di olio extra vergine di oliva e lasciandole ancora coperte.
3. Porta a bollore dell'acqua e inizia appoggiando il contenitore della vaporiera con la prima focaccia: cuoci ciascun impasto per circa 40 minuti, se possiedi il cestello a due ripiani puoi cuocerle contemporaneamente.
4. Monda le verdure e cuoci anch'esse a vapore per una decina di minuti.
5. Una volta pronte le focaccine tagliale a metà, così da ottenerne 4, guarniscile in superficie con le verdure al vapore e condisci con olio, sale e pepe.