

Focaccia integrale al vino bianco

La giusta eccezione per completare il pranzo di Pasqua.

Focaccia di Pasqua? Sì, ma integrale e tanto aromatica.



In uno stile di vita corretto e consapevole, **l'eccezione è ben accetta**. Soprattutto se è "fatta bene" come questa focaccia perfetta per Pasqua. Perché è "fatta bene"?

Perché è presente la farina integrale, così anche in questo dolce potrai darai un po' di fibre utili al tuo organismo; e poi perché si usa la bevanda di mandorla al posto del latte per renderla un po' più leggera.

Buona Pasqua, senza pensieri!

Difficoltà: alta

Costo: basso

Preparazione: 40 min. + 5 ore e mezza circa per la lievitazione + 45 min. di cottura

Ingredienti

(per uno stampo di carta per focaccia da 750 g)

350 g di farina 00 Bio, Logico Despar

150 g di farina integrale di grano tenero

100 g di burro Despar Premium

3 uova intere Bio, Logico Despar

80 ml di bevanda vegetale di mandorla tiepida

50 ml di vino bianco secco Despar

20 g di lievito di birra fresco

5 cucchiaini di zucchero di canna integrale

1 stecca di vaniglia

1 cucchiaino di buccia di arancia e limone grattugiate

1 presa di sale

Per la glassa:

20 g di farina di mandorle

20 g di albume d'uovo Bio, Logico Despar

20 g di zucchero a velo

Procedimento

1. Mixa bene le due farine (integrale e 00).

2. Per il lievito: in un recipiente sciogli il lievito di birra nella bevanda di mandorla tiepida con 20 g di zucchero di canna e 50 g di farina. Forma una sorta di pastella, copri con un panno umido e lascia lievitare in luogo non freddo per 30-40 minuti (fino a quando sarà il volume sarà raddoppiato).

3. Primo impasto: sempre su una spianatoia o su un tagliere, riunisci 150 g di farina, 20 g di

zucchero di canna e 1 uovo. Aggiungi il lievito e comincia a lavorare il tutto. Aggiungi 30 g di burro morbido a pezzettoni e continua a lavorare finché l'impasto si staccherà dalle mani e sarà molto morbido e liscio (circa 15 minuti). Forma una palla con l'impasto e metti a riposare coperta finché non sarà raddoppiata (circa un'ora e mezza).

4. Secondo impasto: unisci 100 g di farina, 20 g di zucchero di canna e 1 uovo; aggiungi l'impasto lievitato e comincia a lavorare, aggiungi altri 30 g di burro morbido a pezzettoni e continua a lavorare finché l'impasto sarà bello liscio, molto morbido ed elastico senza appiccicarsi alle mani. Quindi rimettilo a riposare per circa un'ora e mezza coperto fino al raddoppiamento del volume.

5. Terzo impasto: trascorso il tempo, aggiungi al secondo impasto la farina, lo zucchero e l'uovo rimanenti, la buccia di arancia e limone grattugiate, il vino bianco, i semi della bacca di vaniglia, il sale. Lavora il tutto finché l'impasto sarà bello liscio. Aggiungi il burro morbido rimasto e continua a lavorare per rendere l'impasto molto morbido ed elastico sempre senza che si attacchi alle mani.

6. Forma una palla con l'impasto e mettila in uno stampo per focacce, lascia lievitare finché arriverà al bordo dello stampo (circa 2 ore).

7. Prepara la glassa: monta leggermente l'albume con lo zucchero per dargli un po' di struttura, quindi aggiungi la farina di mandorle. Spennella la superficie del dolce con la glassa ottenuta.

8. Metti in forno caldo a 170°C e, non appena la focaccia si colora in superficie (dopo circa 15 minuti), rivestila con un foglio di carta alluminio e porta a cottura finale (saranno necessari in tutto circa 40-45 minuti). Una volta fredda si conserva per qualche giorno dentro a un sacchetto di plastica per alimenti.