Focaccia integrale con fichi freschi e noci

Voglia di una focaccia fatta in casa? Prova questa con i fichi freschi e le noci.

Fichi freschi e noci sono un abbinamento delizioso, sia per uno **spuntino** che per questa soffice **focaccia integrale**! Provala per una merenda ricca di gusto o come **antipasto alternativo** per un pranzo o una cena di inizio autunno.

Difficoltà: media
Costo: basso
Tempo di preparazione: 15 min. + 60 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 persona)

350 g di farina integrale Bio,Logico Despar
150 g di farina tipo 1
100 g di gherigli di noci Bio,Logico Despar
10 fichi freschi
350 ml di acqua naturale
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
3 g di lievito di birra fresco
8 g di sale marino integrale
Farina di semola integrale q.b.

Procedimento:
1. Mescola bene in una ciotola il lievito con 100 ml di acqua (prelevati dal totale). Amalgama bene i due tipi di farine, aggiungi il lievito sciolto in acqua, impasta per circa 5 minuti. Aggiungi quindi l'acqua rimanente, il sale e l'olio a filo, impasta ancora per qualche minuto.
2. Nel frattempo trita le noci e aggiungile all'impasto un po' alla volta.
3. Trasferisci l'impasto in una ciotola leggermente unta d'olio, copri il recipiente con pellicola alimentare, metti a riposare per circa 6 ore in ambiente non troppo caldo e al riparo da luce diretta e correnti d'aria.
4. Trascorso il tempo, riprendi l'impasto, lavoralo nuovamente per qualche minuto, conferisci la forma tipica della focaccia e trasferiscilo su di una leccarda ricoperta di carta da forno. Taglia in quarti i fichi e disponili ordinatamente sulla superficie della focaccia premendo in modo da affossarli leggermente nell'impasto. Se lo gradisci, effettua la stessa operazione con alcuni gherigli di noce.
5. Spolvera con farina di semola integrale la superficie della focaccia. Copri con uno straccio in cotone e fai lievitare per un'ora.
6. Preriscalda il forno a 170 °C e inforna per circa 40 minuti, poi abbassa ancora la temperatura a 150 °C e prosegui la cottura per altri 15-20 minuti.