

## Focaccia semintegrale con licoli

La focaccia semi integrale con licoli è una ricetta semplice, perfetta da preparare per un pranzo informale in famiglia. Segui la nostra ricetta con pomodori pelati e origano.



La ricetta che ti proponiamo oggi è la **focaccia semi integrale con licoli**. Noi abbiamo scelto di farcirla con **pomodori pelati e origano**, ma si presta a molte varianti: quando sono di stagione prova con pomodorini freschi, oppure con cipolle rosse, erbe aromatiche o olive. Abbiamo aggiunto le patate bollite e schiacciate nell'impasto per renderlo ancor più morbido.

Questa ricetta richiede **pochissima lavorazione**, ma presta molta attenzione ai tempi di lievitazione che possono variare in base alla temperatura e all'umidità.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 1 ora + 4 ore di lievitazione**

**Ingredienti**  
**(per 6 persone)**

*Per l'impasto:*

**200 g di farina integrale di grano tenero Bio,Logico Despar**

200 g di farina 0

100 g di patate già pelate e cotte

120 g di licoli (rinfrescato e attivo)

300 g di acqua

**30 ml di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

10 g di sale fino

*Per la farcitura:*

250 g di pomodori pelati

**2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

Origano secco q.b.

Sale q.b.

**Procedimento:**

1. Prepara l'impasto: sciogli il licoli nell'acqua a temperatura ambiente. Versa le farine in una ciotola, aggiungi l'acqua con il licoli e le patate schiacciate; mescola bene gli ingredienti con un cucchiaino, infine unisci il sale e l'olio. Amalgama gli ingredienti con un cucchiaino e lascia riposare l'impasto nella ciotola 30 minuti, coperto con la pellicola.
2. Riprendi l'impasto e fai delle pieghe in questo modo: tira un pezzo di impasto di lato e premilo al centro; gira leggermente la ciotola e ripeti l'operazione con un'altra porzione di impasto, ripeti l'operazione per altre 8 volte; l'impasto dovrebbe iniziare a fare resistenza. Ripeti questa operazione due volte ogni 15 minuti; dopo aver ripetuto le pieghe, lascia lievitare l'impasto al riparo da correnti d'aria circa 4 h, o fino al raddoppio del volume iniziale (il tempo è indicativo e dipende da molti fattori, come temperatura e umidità).

3. Riprendi l'impasto e trasferiscilo in una teglia rotonda dai bordi alti (26-28 cm di diametro) oliata o rivestita di carta forno. Stendilo delicatamente schiacciandolo con le dita, quindi lascia lievitare ancora 1 h ora, o fino al raddoppio del volume.
4. Schiaccia i pelati sgocciolati con una forchetta, condiscili con l'olio, sale e origano a piacere; distribuiscili sulla focaccia.
5. Cuoci la focaccia nel forno preriscaldato a 200 °C circa 30-35 minuti, o finché è ben dorata. Lasciala raffreddare su una griglia prima di tagliarla.