

Focaccia integrale alla farina di lenticchie

Hai mai provato un dolce con la farina di lenticchie? Gustala con uva, noci e rosmarino!



Cerchi un dolce alternativo? Casa Di Vita è il posto giusto dove trovarlo! Proprio come questa **focaccia preparata con farina di lenticchie** e farcita con **uva, noci e rosmarino**. Un mix dolce e salato tutto da provare, cosa aspetti?

E se non vuoi usare la farina di lenticchie, puoi sostituirla con 50 g di farina 1

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 50 min.

Ingredienti

per 1 teglia diametro 26 cm

100 g di farina integrale Bio,Logico Despar

150 g di farina di tipo 1

50 g di farina di lenticchie rosse

200 ml di acqua

2 g di lievito di birra fresco

1 grappolo di uva bianca

40 g di noci sgusciate a pezzetti

20 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

1 rametto di rosmarino

5 g di sale marino integrale

Procedimento:

1. Sciogli il lievito in acqua tiepida e aggiungi le farine miscelate a parte, il sale e l'olio. Aggiungi anche le noci e il rosmarino tritato. Amalgama bene e lavora l'impasto per almeno 10 minuti. Fai riposare coperto con un canovaccio lontano da correnti d'aria per mezz'ora. Trascorso il tempo, metti a maturare per una notte in frigorifero coperto da pellicola.
2. Il giorno dopo tira fuori l'impasto dal frigo e lascialo acclimatare per un'ora. Fai 6 pieghe tirando parte dell'impasto dall'esterno verso l'interno e ruotandolo di mezzo giro a ogni piega. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti e ripeti nuovamente l'operazione. Al termine fai lievitare l'impasto nella ciotola coperto da un canovaccio e lontano da correnti d'aria fino al raddoppio.
3. Una volta raddoppiato, riprendi l'impasto in una spianatoia leggermente infarinata e trasferiscilo delicatamente all'interno di una teglia rivestita con carta forno, aggiungi in superficie gli acini d'uva interi facendo una lieve pressione. Fai lievitare per circa 1 ora.
4. Cuoci la focaccia in forno a 160 °C per 40 minuti circa.