Focaccia z pomidorami

Focaccia to płaskie pieczywo przypominające pizzę, lecz bardziej miękkie i grubsze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

145 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki drobnego cukru
500 ml letniej wody
7 g suszonych drożdży
15 g natki pietruszki, posiekanej
3 i 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek, i nieco więcej, do smarowania
1 i 1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki suszonej szałwii
700 g białej mąki chlebowej o wysokiej zawartości glutenu, i nieco więcej, do oprószenia
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
3 pomidory, pokrojone w grube plasterki
1 duża żółta papryka, bez nasion, pokrojona w cienkie paski
2 łyżki parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpuścić cukier w letniej wodzie w dużej misce. Posypać całą powierzchnię wody drożdżami i pozostawić na 5 minut, by się spieniły. Wymieszać.

2) Odłożyć 2 łyżki natki pietruszki, a resztę dodać do drożdży, wraz z 3 łyżkami oliwy, solą i szałwią, wymieszać. Wsypać 280 g mąki, energicznie wymieszać. Dodać resztę mąki. Mieszać, aż powstanie gęste ciasto.

3) Wyłożyć je na blat oprószony mąką. Zagniatać 10 minut, aż będzie gładkie i elastyczne. Włożyć do natłuszczonej miski i przekręcać, by pokryło się oliwą. Przykryć natłuszczoną folią spożywczą i odstawić na godzinę i 15 minut w ciepłe miejsce, do wyrośnięcia.

4) Posmarować oliwą formę do pieczenia o wymiarach 43 x 28 cm. Ponownie zagnieść ciasto i wyłożyć na blachę, starannie rozprowadzając przy brzegach. Przykryć folią spożywczą i odstawić na 40 minut w ciepłe miejsce, do wyrośnięcia.

5) Rozgrzać piekarnik do 200°C. Kratkę umieścić jak najniżej. Zrobić palcem dziurki w cieście. Posmarować je oliwą, posypać czosnkiem. Rozłożyć na nim plasterki pomidora i paski papryki. Posypać parmezanem.

6) Piec focaccię 35–40 minut. Posypać pozostałą natką pietruszki. Ostudzić.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 380 kcal, 10 g białka, 7 g tłuszczów, 1,5 g tłuszczów nasyconych, 71 g węglowodanów, 3 g błonnika, 0,8 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock