Focaccia

Ten lekki, płaski chlebek rodem z Włoch piecze się z miękkiego ciasta z dodatkiem oliwy, którą skrapia się ciasto przed włożeniem do pieca. Focaccia jest doskonałym dodatkiem do włoskich potraw, serów i sałatek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut (w tym 45 minut wyrastanie)

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

450 g białej mąki chlebowej
1 łyżeczka soli
7 g suszonych drożdży instant
4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
300 ml letniej wody
1/2 łyżeczki grubej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać mąkę do dużej miski, dodać sól i drożdże. Wymieszać, zrobić zagłębienie na środku i wlać do niego 3 łyżki oliwy i wodę. Stopniowo wyrabiać suche składniki z wodą i oliwą,

najpierw drewnianą łyżką, a następnie rękami, żeby wyrobić miękkie, nieco kleiste ciasto.

2) Wyłożyć ciasto na blat poprószony mąką i zagniatać około 10 minut, aż zrobi się gładkie i elastyczne. Obracać, przebijać i zagniatać, nie dopuszczając, by lepiło się do blatu. Można poprószyć odrobiną mąki, ale starać się nie używać jej zbyt wiele, żeby ciasto nie zrobiło się za suche.

3) Uformować kulę, rzucić na nasmarowaną blachę, by nieco rozpłaszczyć, a następnie rozwałkować (lub rozgnieść dłońmi) na krążek o średnicy około 20 cm i grubości 2 cm. Przykryć luźno czystą ściereczką, podwinąć jej brzegi pod blachę i odstawić w ciepłe miejsce na około 45 minut, żeby ciasto wyrosło i podwoiło objętość.

4) Rozgrzać piekarnik do temperatury 230°C. Odkryć ciasto. Wlać do filiżanki letnią wodę, zanurzyć w niej palce i wbijać je w ciasto robiąc zagłębienia na całej jego powierzchni. Za każdym razem zwilżać palce, żeby wierzch ciasta pozostał wilgotny. Posmarować resztą oliwy i posypać solą morską.

5) Piec około 15 minut, aż focaccia się przyrumieni. Przełożyć na metalową kratkę na 15 minut, żeby trochę ostygła, potem owinąć w ściereczkę, by skórka zmiękła. Podawać na ciepło lub po wystygnięciu. Przechowywać w foliowej torebce do 2 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 240 kcal, 5 g białka, 6 g tłuszczów w tym 1 g NKT, 0 mg cholesterolu, 44 g węglowodanów w tym 1 g cukrów, 2 g błonnika, 370 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock