

Focaccia con farina integrale e mix di semi

INGREDIENTI:

400 gr di farina,
300 gr di farina integrale,
100 gr di mix di semi (zucca, girasole, lino, etc.),
350 gr di acqua,
6-7 cucchiaini di olio evo,
1 cucchiaino di sale + un pizzico da spolverare sulla focaccia,
1/2 bustina di lievito secco di birra o 1/2 cubetto,
2 cucchiaini di zucchero.

Fare una fontana con la farina bianca ed integrale creare l'incavo centrale e versarci dentro il mix di semi, 5 cucchiaini di olio evo, 1 cucchiaino di sale, il lievito di birra e lo zucchero versarci dentro l'acqua e impastare molto bene.

Quando il panetto risulterà liscio ed omogeneo metterlo in una ciotola, coperto e lasciarlo lievitare almeno 2h fino a quando non raddoppia di volume.

Trascorso il tempo per la lievitazione prendere l'impasto e senza strapazzarlo troppo stenderlo all'interno di una teglia da forno leggermente infarinata usando le dita per allargare l'impasto.

Ungere la superficie della focaccia con l'olio rimasto spolverare appena con il sale e lasciar lievitare ancora 1h.

Trascorso il tempo mettere in forno preriscaldato a max temperatura per 5' e poi abbassare e far cuocere a 200° fino a quando la superficie non inizia a colorire circa 20'.