

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Focaccia ai 7 cereali

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **6 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 3 ORE PER LA LIEVITAZIONE



INGREDIENTI

500 gr di miscela pane nero
1 bustina di lievito secco
5 cucchiai di olio extravergine di oliva
280 ml di acqua tiepida
poco sale grosso
poco rosmarino.

PREPARAZIONE

1 Impastare la miscela con la bustina di lievito sciolta in poca acqua, 4 cucchiai di olio e l'acqua, dovrete ottenere una pasta omogenea.

Coprite con un panno e fate lievitare per 1 ora.

Dividete la pasta in due parti e stendetela con le mani unte sopra due teglie oleate,

coprite con un panno e fate lievitare per 2 ore.

Cospargete con sale grosso.



2 Rosmarino e l'olio rimasto.

Infornate a 220°C per 15 minuti.





3 Farcite a piacere con salumi e formaggio.

