

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Focaccine schiacciate di Merano

LUOGO: Europa / Italia / Trentino-Alto Adige

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 300 g di farina di segale
- 1 cucchiaio di trifoglio montano
- 200 g di farina di frumento
- acqua
- 25 g di lievito di birra
- sale
- 1 cucchiaio di semi di finocchio.

PREPARAZIONE

- 1 Disponete sul piano di lavoro le due farine mescolate. Spargetevi un pizzico di sale e le spezie. Quindi, apritele a fontana e colatevi un po' d'acqua tiepida, in cui sia sciolto il lievito; poi, aggiungetevi ancora quanta acqua occorre per ottenere un impasto di media consistenza, lavorato a lungo, con foga (fin quando inizia ad alzare le bolle). Mettete, allora, il composto ottenuto a lievitare, dentro una fonda terrina, ben coperto e riposto in luogo tiepido a riparo da correnti d'aria, per circa due ore. A questo punto, dividete la pasta in sei pezzi e date a ciascuno la forma arrotondata di una

palla. Ottenute sei pagnottelle tonde, appiattitele fortemente tra le mani, come pizze. Bucherellatele coi rebbi d'una forchetta e infomatele a 200°, per 30 minuti.