

ANTIPASTI E SNACK

Focaccia morbida fichi e prosciutto

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: PIÙ 2,5 ORE DI LIEVITAZIONE



Portare in tavola un lievitato fatto in casa è sempre una grandissima soddisfazione. Spesso, però, si teme di ottenere un impasto troppo duro o secco: la soluzione sta nel bilanciare correttamente l'idratazione e rispettare i tempi, attendendo che il volume raddoppi in un luogo ben riparato dalle correnti d'aria. Oggi vediamo come realizzare una fantastica **focaccia morbida fichi e prosciutto**: gli spicchi di fichi freschi vengono leggermente premuti nell'impasto alveolato prima della cottura e accompagnati, solo a fine preparazione, da eleganti fette di prosciutto crudo.

Se ami mettere le mani in pasta e farcire i tuoi

lievitati, ti innamorerai sicuramente anche della golosa [Focaccia di patate ripiena](#). I frutti dolci di stagione offrono spunti meravigliosi in cucina: per un antipasto freddo e raffinato, porta in tavola un [Carpaccio di bresaola e fichi](#), oppure conquista i palati più esigenti con degli squisiti [Fichi ripieni di gorgonzola](#). Per accompagnare l'aperitivo dell'ultimo minuto sono sempre ideali i croccanti [Crostini prosciutto e fichi](#), mentre per chi desidera un piatto fresco e bilanciato, un'[Insalata fredda di fichi e feta](#) è un vero capolavoro. Infine, per catturare il sapore dell'estate e gustarlo tutto l'anno, prenditi il tempo per preparare una genuina [Marmellata di fichi](#).

INGREDIENTI PER LA FOCACCIA

MORBIDA FICHI E PROSCIUTTO

FARINA 0 500 gr

ACQUA TIEPIDA 350 ml

LIEVITO DI BIRRA SECCO (o 15 g di quello fresco) - 5 gr

MIELE o zucchero - 1 cucchiaino da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30 gr

SALE FINO 10 gr

INGREDIENTI PER LA COPERTURA

FICHI FRESCI 6

PROSCIUTTO CRUDO (consigliato San Daniele o Parma) - 150 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE GROSSO

ROSMARINO FRESCO

PREPARA LA FOCACCIA MORBIDA FICHI E PROSCIUTTO

1 Prepara la base: Sciogli il lievito nell'acqua tiepida insieme al cucchiaino di miele e lascia riposare per 5 minuti finché non si forma una leggera schiuma.

Crea l'impasto: Versa la farina in una ciotola capiente, fai un buco al centro e aggiungi gradualmente l'acqua con il lievito. Inizia a mescolare con una spatola o con le mani.

Aggiungi i condimenti: Quando la farina ha assorbito quasi tutta l'acqua, unisci l'olio extravergine e infine il sale fino. Impasta energicamente per una decina di minuti fino a

ottenere un panetto liscio, elastico e leggermente appiccicoso.

Fai lievitare: Ungi leggermente il fondo della ciotola, adagia l'impasto, copri con pellicola trasparente e lascia lievitare in un luogo al riparo dalle correnti d'aria (come il forno spento con la luce accesa) per circa 2 ore, o fino al raddoppio del volume.

2 Stendi in teglia: Ungi generosamente la teglia da forno con l'olio. Trasferisci l'impasto lievitato e stendilo delicatamente con le mani, allargandolo fino ai bordi. Affonda i polpastrelli per creare i classici "buchi" della focaccia. Copri e lascia riposare per altri 30 minuti.

Farcisci: Lava delicatamente i fichi, asciugali e tagliali a spicchi (puoi lasciare la buccia se è sottile e ben pulita). Distribuisci gli spicchi sulla superficie della focaccia, premendoli leggermente nell'impasto. Aggiungi il sale grosso, gli aghi di rosmarino e un filo d'olio.

3 Cuoci: Inforna nel forno statico preriscaldato a 220°C per circa 20-25 minuti, o finché la base e i bordi non saranno ben dorati.

Il tocco finale: Sforna la focaccia e lasciala intiepidire su una gratella. Appena prima di servirla in tavola, adagia morbidamente le fette di prosciutto crudo tra uno spicchio di fico e l'altro. Gustala subito in tutta la sua bontà!

IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine: Utilizza una farina deglutinata specifica per lievitati, ricordando che potrebbe richiedere una percentuale di idratazione (acqua) leggermente superiore per mantenere l'impasto elastico.

Vegetariana: Sostituisci il prosciutto crudo con abbondante stracciatella di burrata aggiunta a crudo e granella di noci pecan per donare croccantezza.

Idea WOW: Per un contrasto di consistenze sorprendente, unisci al prosciutto crudo delle scaglie di pecorino romano e un filo di miele al tartufo appena prima di servire.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Aggiungi i 10 g di sale fino solo quando la farina avrà assorbito quasi tutta l'acqua. Inserirlo troppo presto, a contatto diretto con il lievito, potrebbe compromettere irrimediabilmente la lievitazione.

Lo sfizio in più: Distribuisci i classici aghi di rosmarino fresco prima di infornare, alternandoli a qualche granello di sale grosso per esaltare al massimo la dolcezza del frutto.

L'idea per i bambini: Ricava delle piccole monoporzioni rotonde dall'impasto e, per i palati dei più piccoli, sostituisci il crudo con del prosciutto cotto di alta qualità.

Idea antispreco: Non buttare via i fichi troppo maturi o leggermente ammaccati che non sono esteticamente perfetti per decorare: frullali e uniscili a un impasto per torte da colazione. Conserva inoltre i gambi finali del prosciutto per insaporire brodi e minestroni invernali.

CONSERVAZIONE

La base della focaccia cotta, rigorosamente senza il prosciutto, si conserva perfettamente per 1-2 giorni a temperatura ambiente, chiusa in un sacchetto di carta per il pane e inserita in una busta di plastica per alimenti. Aggiungi il prosciutto sempre e solo fresco, al momento del servizio, per evitare che si ossidi o assuma un sapore sgradevole. L'impasto cotto (senza guarnizioni a crudo) può anche essere congelato a fette.