

Focaccia Integral

Este pan es muy fácil de hacer y no requiere de grandes conocimientos para que te salga bien. Lo puedes saborizar a tu gusto, yo por ejemplo le he puesto romero y ajo, pero también le puedes poner tomates secos, orégano, sal y pimienta, ... es ideal para dipear, combina bien con cualquier tipo de paté, salsa o hummus.

INGREDIENTES:

- 300g Harina de fuerza integral (o 100g de fuerza + 200g integral)
- 200g Agua templada
- 25g Levadura de panadero
- ½ Cucharadita azúcar
- 6 Cucharadas Aceite de oliva
- ½ Cucharadita de sal
- ½ Cucharadita ajo en polvo
- 1 Cucharadita romero seco

6

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Disolver la levadura de panadero y azúcar en el agua (fermento). Dejar reposar 5 minutos o hasta que forme espumita por la superficie.
2. Mezclar 100g de harina de fuerza, con dos cucharadas de aceite de oliva y el fermento. Batir 5 minutos, para que se desarrolle el gluten (se nota porque se vuelve gomosa).
3. Agregar el resto de harina y sal, amasar unos 5 minutos más, dar forma de bola y dejar reposar tapada 30-45 minutos hasta que doble volumen.
4. Untar la bandeja del horno con una cucharada de aceite, poner encima la masa con otra cucharada de aceite por encima e ir estirando presionando con la mano.
5. Dejar levar unos 30 minutos (mientras se calienta el horno a 200°C).
6. Con las yemas de los dedos hacer hoyuelos por la masa, repartir las dos cucharadas de aceite que quedan por la superficie, espolvorear con ajo en polvo y romero.
7. Hornear a 200° C, 15-20 minutos.