



1/4 persone

## INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Acqua	g 63	g 250
Farina forte o Manitoba	g 125	g 500
Semola rimacinata di grano duro	g 5	g 20
Olio Evo	g 8	g 30
Lievito di birra	g 1	g 5
Malto	g 2,5	g 10
Rosmarino	g 2,5	g 10



# Focaccia al rosmarino

Michele, Matteo, Lorenzo, Francesco (Afol Pertini – Seregno)

94

IL RICETTARIO / PANI

## PROCEDIMENTO

Miscelare acqua e farina. L'impasto ottenuto si fa riposare per 30 minuti. Impastare per 2 minuti. Aggiungere lievito di birra e malto durante la fase di impastamento. Aggiungere l'olio.

Mettere a lievitare su una teglia coperta da un canovaccio. Riprendere l'impasto, stenderlo fino ad avere uno spessore di 1 cm e piegare due volte su stesso.

Posizionare su una teglia e ripetere le ultime due operazioni per altre due volte, quindi posizionare nuovamente su una teglia e lasciare lievitare per altri 50 minuti. Riprendere l'impasto e oleare sulla superficie.

Cuocere a 240°C per 30 minuti. Tagliare a quadrati e servire.

## MODALITÀ DI COTTURA

Forno statico a 240°C.

## ALLERGENI

Glutine.

## FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati	g 40,80
di cui zuccheri	g 2
Grassi	g 11,80
di cui grassi saturi	g 1,40
Proteine	g 6,90
Fibre	g 1,80

## VALORE ENERGETICO

296 kcal/100gr

## INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Spezie (Rosmarino) come sostitutivo del sale.

## COSTI

L'ETTO = 1,50 EURO

## TERRITORIO DI PROVENIENZA

Preferire l'impegno di ingredienti di produzione locale (km 0).

## STAGIONALITÀ

Tutto l'anno.

