

FOCACCINE INTEGRALI

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di farina bianca,
- 250 g di farina integrale,
- 30 g di lievito di birra,
- 2 spicchi di aglio,
- poco rosmarino sminuzzato,
- olio d'oliva extra-vergine,
- 1 cucchiaino di sale.

In una zuppiera mettete 20 cl d'acqua, un cucchiaio di sale, il lievito sciolto in poca acqua tiepida, il succo due spicchi di aglio e amalgamate bene.

Aggiungete le due farine, mescolate con un cucchiaio di legno e poi lavorate con le mani.

Lasciate lievitare l'impasto, coperto con un tovagliolo, per un'ora in luogo caldo.

Dividete la pasta in una decina di panetti tondi e amalgamate ciascuno con poco rosmarino sminuzzato.

Lasciateli lievitare ancora e poi stendeteli sopra una teglia unta.

Cuocete in forno caldo a 200 gradi per 15 minuti.