Focaccia pasquale light

Per festeggiare la Pasqua con dolcezza

A Pasqua potete servire in tavola tutta la sofficità e la golosità di questa focaccia sana, semplice e genuina.

Il contenuto di colesterolo dei sei tuorli d'uovo viene equilibrato dalla presenza delle fibre della farina integrale che ne rallentano l'assorbimento. Se desiderate aumentare questo effetto di "intrappolamento" delle molecole di colesterolo usate **farina integrale di farro** che contiene più cellulosa (fibre insolubili che raggiungono inalterate l'intestino e vengono scomposte e fermentate dalla flora microbica intestinale) rispetto a quella di frumento.

Difficoltà: normale
Costo: basso
Preparazione: 45 minuti

Ingredienti
(per uno stampo di 20 cm di diametro)

600 g di farina integrale di grano tenero
130 g di olio extravergine di oliva
80 g di miele
50 g di zucchero di canna grezzo
50 g di mandorle
20 g di lievito di birra fresco
150 ml di acqua tiepida
6 tuorli d'uovo
un pizzico di sale

Procedimento

1. Sbriciolare il lievito e scioglierlo nell'acqua tiepida. Aggiungere l'olio, il miele e la farina. Unire al composto 5 tuorli d'uovo, lo zucchero di canna e il sale.
2. Impastare bene con le mani e aggiungere le mandorle. Continuare a lavorare l'impasto sino ad ottenere un panetto omogeneo.
3. Posizionare la pasta in una tortiera o in uno stampo del diametro di circa 20 cm oliato ed infarinato. Coprire con un telo e lasciare lievitare per 3 ore.
4. Pennellare la focaccia in superficie con il tuorlo del restante uovo, fare un taglio a croce e cuocerla nel forno preriscaldato per circa 30 minuti a 180 °C.