

Focaccia integrale con carciofi e primosale

La focaccia integrale con carciofi e primosale è ideale da preparare per un pranzo all'aria aperta o per un aperitivo tra amici.



Oggi ti proponiamo una **ricetta semplice**, ma allo stesso tempo gustosissima e sana, la focaccia integrale con carciofi e primosale.

L'impasto della focaccia si prepara esclusivamente con **farina integrale** di grano tenero, olio evo, acqua, sale e lievito di birra.

Abbiamo farcito la focaccia con **carciofi** cotti precedentemente in padella e **formaggio primosale**, ma puoi personalizzare il ripieno a seconda dei tuoi gusti e della stagione.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 2 ore e 40 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 persone)

Per l'impasto:

500 g di farina integrale di grano tenero

350 g di acqua

30 g di olio evo + altro

10 g di sale fino

3 lievito di birra secco

Per il ripieno:

4 carciofi

1 limone

2 spicchi d'aglio

150 g di formaggio primosale

olio evo

sale, pepe

Procedimento:

1. Prepara per prima cosa l'impasto: sciogli il lievito nell'acqua leggermente tiepida e mescola con un cucchiaio. Versa la farina in una ciotola, aggiungi l'olio e l'acqua con il lievito, inizia a mescolare con un cucchiaio, quindi aggiungi il sale e mescola gli ingredienti fino ad ottenere un panetto morbido ed omogeneo.
2. Lascia lievitare l'impasto fino al raddoppio del volume iniziale (2 - 3 h, ma il tempo può variare a seconda di diversi fattori).
3. Nel frattempo prepara il ripieno: pulisci i carciofi togliendo le foglie più esterne, affettali sottilmente e, a mano a mano che li pulisci, immergili nell'acqua acidulata con il succo del limone. Versa qualche cucchiaio di olio in padella con l'aglio in camicia, aggiungi i carciofi

scolati dall'acqua, insaporisci con sale e pepe e lascia cuocere con poca acqua per circa 10 minuti. Togli l'aglio e lascia raffreddare i carciofi. Taglia a dadini il formaggio e tieni da parte.

4. Riprendi l'impasto e dividilo in due parti uguali. Stendi l'impasto con l'aiuto di un matterello e trasferisci la prima metà su una teglia (23 x 30 cm circa) rivestita di carta forno.
5. Versa sull'impasto i carciofi cotti e il formaggio. Ricopri con la seconda metà dell'impasto e sigilla bene i bordi con le mani. Lascia riposare ancora 40 minuti.
6. Condisci la focaccia in superficie con un filo d'olio, quindi cuocila nel forno preriscaldato a 200°C per circa 25-30 minuti, o fino a leggera doratura.