

OLIO CUORE

Focaccia integrale al farro con zucchine



Ingredienti

- 200 g farina 0
- 100 g farina di farro integrale
- 12 g lievito di birra fresco
- 170 g circa acqua
- 3 cucchiai **Olio Cuore**
- 400 g zucchine maggiorana peperoncino macinato
- 150 g fiocchi di latte
- 50 g ricotta
- 1 uovo
- 30 g pecorino grattugiato
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 45"**
- **Persone: 8**
- **Calorie: 221.38 Kcal**
- **Grassi: 7.69 g**

Preparazione

- Sciogliere il lievito in 100 g di acqua tiepida.
- Versare le farine in una ciotola, aggiungere il lievito ed iniziare ad impastare unendo due cucchiari di olio di mais, il resto dell'acqua e il sale.



- Lavorare la pasta per almeno 5 min. Sistemare la pasta in una ciotola, coprire con pellicola e lasciare lievitare per 40 min in luogo tiepido al riparo da correnti d'aria.
- Tagliare le zucchine a cubetti e cuocerle in una padella in un cucchiaio di **Olio Cuore**. Regolare di sale e aromatizzare con un cucchiaino di maggiorana e un pizzico di peperoncino. Lasciare raffreddare.



- Mescolare i fiocchi di latte con la ricotta, il formaggio e amalgamare l'uovo. Mescolare e salare leggermente, poi aggiungere le zucchine.
- Stendere nello stampo di Ø 24 cm, leggermente unto, 270 g di pasta creando un piccolo bordo



- Versare la farcia e livellarla.



- Stendere la pasta rimasta e porla sulla farcia. Sigillare bene i bordi.
- Proteggere la torta salata con un canovaccio e lasciarla lievitare per circa 30 min.
- Bucare la pasta e infornare a 180° per 30 min, poi proseguire la cottura per altri 7 min con calore solo dal basso.
- Sfnare la torta salata, attendere che si raffreddi leggermente, tagliarla a fette e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico