



FOCACCINE DI CECI AL ROSMARINO

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di farina di ceci
- 100 grammi di farina di frumento, tipo 0
- 8 grammi di lievito di birra fresco
- 1/2 cucchiaino di zucchero (saccarosio)
- 4 rametti di rosmarino, fresco
- 100 grammi di acqua
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola attivare il lievito con 40g di acqua e zucchero, poi mescolare. Unire le farine, il lievito attivato, il rosmarino tritato, il sale e il resto dell'acqua.
- 2° Impastare con l'aiuto di un cucchiaio e unire l'olio di oliva.
- 3° Impastare quindi energicamente con le mani per circa 5 minuti. Far lievitare l'impasto nella ciotola per almeno 2 ore in un luogo caldo e asciutto (ad esempio coperto da un canovaccio nel forno con la luce accesa).
- 4° Dividere l'impasto in 4 parti uguali e formare delle palline da mettere in una teglia ricoperta di carta forno e schiacciarle con il dorso di un cucchiaio, dando a ciascuna pallina una forma arrotondata.
- 5° Praticare delle piccole depressioni schiacciando delicatamente con le dita e condire con dell'altro rosmarino tritato e, a piacere, qualche chicco di sale grosso.
- 6° Cuocere le focaccine in forno statico a 220° per 10 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (55 g)	% AR
ENERGIA	261 kcal	144 kcal	7 %
PROTEINE	10 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	40 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	8 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	3 g	12 %
SODIO	122 mg	67 mg	3 %