

Idea merenda salata o spuntino

Focaccia di legumi e rosmarino

Ingredienti per 8 persone

200g di fagioli secchi

400 g di fagioli freschi o surgelati (potete scegliere tra cannellini, borlotti, bianchi di spagna ect)

100g di farina di farro

100 g farina di tipo 2

1 cipolla

1 rametto di rosmarino, foglie di salvia

10g di lievito di birra fresco, olio extravergine di oliva, sale iodato

Metti in una pentola piena d'acqua i fagioli (precedentemente ammollati per 12 ore in acqua acidula con succo di limone e alloro) la cipolla, mezzo rametto di rosmarino, metà delle foglie di salvia e fai cuocere un' ora. Trita la parte di rosmarino e salvia che è rimasta. Scola i fagioli e frullali aggiungendo 2 o 3 cucchiaini di acqua di cottura fino a ottenere una purea omogenea e densa. Fai sciogliere il lievito in poca acqua tiepida. In una terrina o nell'impastatrice unisci le due farine setacciate, il lievito, 3 cucchiaini di olio, la purea di fagioli e inizia a impastare. Aggiungi un pizzico di sale e le erbe tritate e lavora il tutto ancora per 5 minuti, fino ad ottenere un impasto omogeneo e sodo. Se l'impasto dovesse risultare troppo duro aggiungi un pò alla volta acqua tiepida. Se dovesse risultare troppo morbido aggiungi poca farina. Copri il recipiente con l'impasto e trasferiscilo in frigorifero per 12/24 ore. Se vuoi puoi ridurre i tempi, puoi utilizzare una bustina di lievito istantaneo) trascorso questo tempo metti l'impasto sul piano, lavoralo velocemente con le mani e stendilo in maniera uniforme su una teglia rivestita di carta forno. Lascialo riposare coprendo con un canovaccio per almeno 2 ore fino al raddoppio del volume. Scalda poi il forno a 180° C e inforna la focaccia di fagioli per circa 30-40 minuti.

I LEGUMI COME I FAGIOLI HANNO UN ALTO CONTENUTO DI PROTEINE (20G IN ETTO), POCHE GRASSI E UN ELEVATO CONTENUTO DI FIBRE)

POTETE FARCIRE LA FOCACCIA DI LEGUMI CON INSACCATI MAGRI TIPO FESA DI TACCHINO O PROSCIUTTO COTTO O BRESAOLA A VOSTRA SCELTA