



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE001487

Registrata in data 11 Lug 2017 alle ore 11:40

da **SALVATORE ZAPPELLA**

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della regione: Campania

Piatto tipico della stagione: Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Sapori d'estate

Focaccia con impasto integrale: lavorata con lievitazione di 8 ore viene lavorata e condita con insalata verde (iceberg), filetti di tonno sbriciolato, carote e zucchine tagliate a julien, mais, pomodorini del piennolo, mozzarella di bufala, sale, olio, origano e basilico fresco.

Tempo di preparazione: 2 minuti

Ingredienti per 1 persone

Ingredienti per circa 8 pizze

1 lt acqua

1.400 farina divisa in

800 g Caputo 00

600 g Caputo integrale

50 g di sale fino marino

Circa 2 g di lievito fresco di birra

Panetto da 280 g d'impasto integrale

Farcitura

50 g di insalata verde (iceberg)

20 g di filetti di tonno sbriciolato

10 g di carote tagliate alla julienne

10 g di zucchine tagliate alla julien

10 g di mais

10 g di pomodorini del piennolo

200 g di mozzarella di bufala

un pizzico di sale fino

10 g di olio extravergine

un pizzico di origano

basilico fresco q.b..

Prodotti utilizzati

Farina Caputo 00

Farina Caputo integrale

Insalata iceberg

Pomodorini del piennolo

Mozzarella di bufala

Strumenti di cottura

Forno a legna a temperatura tra i 450°/500°

Preparazione

Faccio sciogliere il sale nell'acqua e poi metto la farina ed infine il lievito. Lavorare l'impasto per circa 10 minuti nell'

impastatrice con la prima velocità e dopo farlo riposare per 10/15 minuti e poi spezzarlo in panetti e farlo lievitare per 8 ore circa in un ambiente fresco.

Stendere il panetto con un filo d'olio, metterlo in cottura x circa 60 secondi e all'uscita condirlo prima con l'insalata verde, poi con le carote e le zucchine tagliate alla julienne, il tonno sbriciolato, i pomodorini del piennolo, il mais, i bocconcini di mozzarella di bufala, sale, origano, basilico ed infine un giro di olio extravergine d'oliva.

Vino consigliato

Una birra chiara oppure un calice di vino bianco entrambi serviti freschi.