

Готовим вместе с Нямой

Фокачча с томатами и розмарином

Фокачча с томатами и розмарином

2010-05-16 18:03:05



Я очень люблю этот итальянский хлеб, он полезный и воздушный, с хрустящей корочкой и делается очень быстро, что позволяет наполнить мою квартиру ароматом свежеспечённого хлеба с самого утра!

Нам понадобится:

250 г пшеничной муки высшего сорта

50 г пшеничной цельнозерновой (обойной) муки

15 г свежих дрожжей ? 150 мл. тёплой воды

1 ч. л. сахара

3 ст. л. оливкового масла экстра-класса 1 помидор

2 веточки розмарина

1 ч.л. соли

- В тёплой воде растворяем дрожжи и сахар, оставляем на 10 минут, до образования пены.
- Два вида муки просеиваем вместе с солью в горку и, постепенно добавляя воду с дрожжами, вымешиваем эластичное тесто. В конце добавляем 2 ст.л. оливкового масла.
- Накрываем тесто полотенцем и оставляем на 1 час в тёплом месте (без сквозняков).

Также можно замесить тесто в [хлебопечке](#), в режиме "пицца" (45 мин.)

- Подошедшее тесто распределяем по небольшому противню или придаём ему форму лепёшки.



Готовим вместе с Нямой

Фокачча с томатами и розмарином

- Накрываем полотенцем и оставляем ещё на полчаса или на 15 минут в духовке с минимальной температурой.
- Помидор нарезаем пополам и нарезаем тонкими ломтиками.
- С веточек розмарина срываем все листочки и немного отбиваем из ручкой ножа, скалкой или чем-то подобным, чтобы он отдал свой аромат и стал мягче.
- Достаём противень, духовку включаем на 180°C. На тесто укладываем помидор, посыпаем розмарином, сбрызгиваем оливковым маслом и слегка присаливаем.



- Выпекаем 25-30 минут, до золотистой корочки.

Мука из цельного пшеничного зерна содержит витамины, белки и минералы. Поэтому такая мука является продуктом гораздо более полезным, чем привычная нам белая мука. Однако нужно знать, что из-за высокого содержания масла цельнозерновая мука имеет очень недолгий срок хранения. Поэтому так важно, чтобы она была всегда свежего помола! В очищенной белой пшеничной муке в процессе обработки зерна теряется большинство полезных веществ, за исключением углеводов. © www.njama.ru