

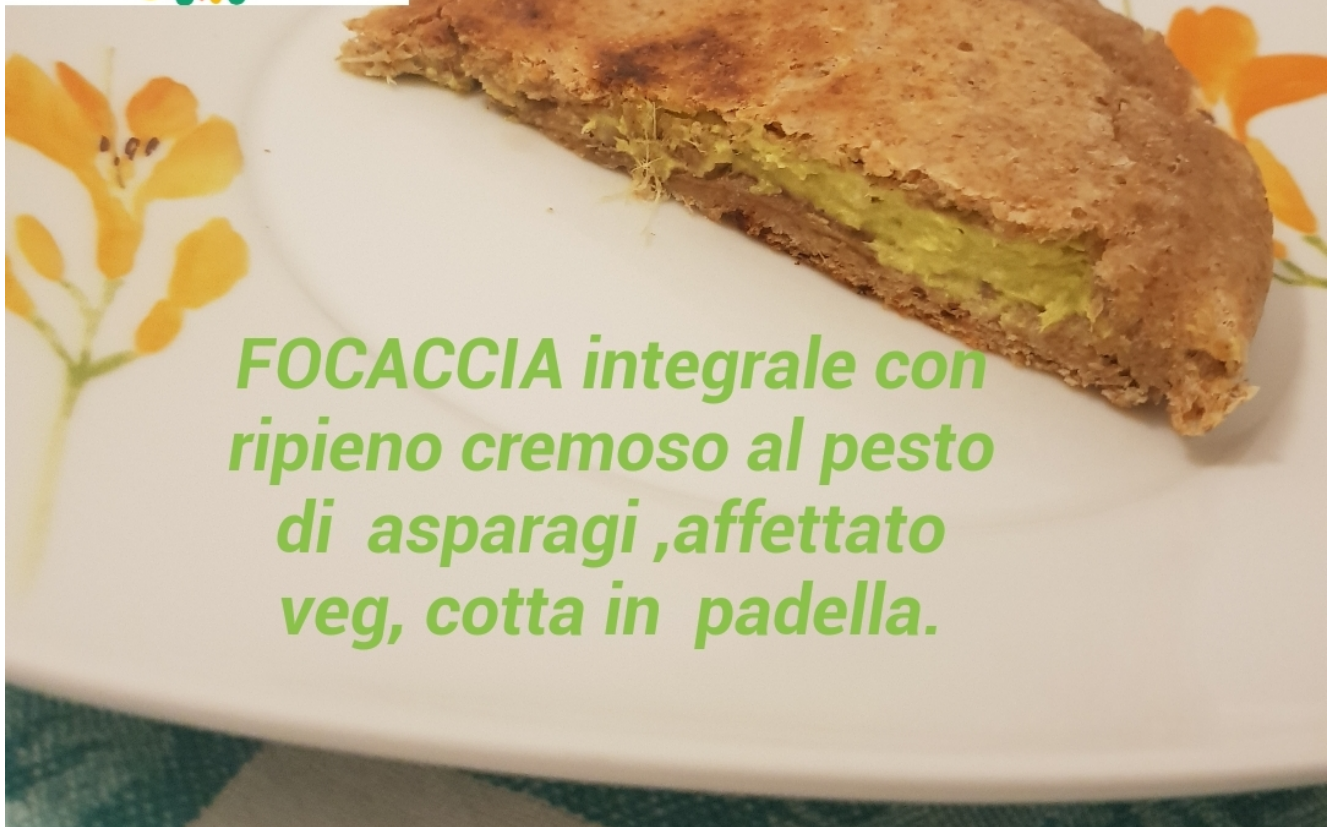
**FOCACCIA integrale con  
ripieno cremoso al pesto di  
asparagi ,affettato veg,  
cotta in padella.**



***FOCACCIA integrale con  
ripieno cremoso al pesto  
di asparagi ,affettato  
veg, cotta in padella.***







**FOCACCIA integrale con  
ripieno cremoso al pesto  
di asparagi ,affettato  
veg, cotta in padella.**

*Sapete qual è la differenza tra pizza e focaccia?*

*Entrambe subiscono una doppia lievitazione ma la **focaccia**, a differenza della **pizza**, in genere fa la seconda in teglia. La **focaccia** cuoce a temperature più dolci, la **pizza** chiede un calore più intenso, anche per via del pomodoro e delle altre farce umide che, altrimenti, renderebbero molliccia la base.*

*Gli **asparagi** sono un ortaggio da non dimenticare mai anche per le loro **proprietà nutrizionali**. Perché? Perché contengono **ferro**, **vitamina C** ma soprattutto **vitamina K**. Contengono acido folico e soprattutto **quercitina**, un'alimentazione ricca di quercitina salvaguarda la salute*

*del cuore Gli **asparagi** hanno proprietà **depurative e diuretiche** perchè contengono l'asparagina, ottimi per chi soffre di ritenzione idrica o ipertensione.*

***100 grammi di asparagi contengono solo 24 calorie.** Il National Cancer Institute vede una ragione in particolare per mangiare asparagi: contengono più glutathione di ogni altro vegetale. Questo antiossidante neutralizza i radicali liberi ed è molto studiato nella prevenzione di alcuni tumori.*

*Con gli asparagi verdi ho preparato una sorta di pesto o potremmo chiamarlo anche una crema spalmabile, ottima sia per la pasta ma meravigliosa anche sui crostini di pane integrale di segale per un antipasto.*

*Semplicemente tritando asparagi precedentemente bolliti, mandorle, pinoli ,panna e lievito alimentare.*

## **Ingredienti per 4 persone**

Per la Pasta

- 200 g di farina integrale bio
- 100 g di farina di avena integrale bio
- 1 cucchiaino di sale rosa integrale dell'Himalaya
- 30 g di pasta madre essiccata con lievito bio e veg
- 3 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- 170 ml di acqua calda

## **Pesto di asparagi**

**-200 gr panna vegan( vedi la mia ricetta della panna fatta in casa in fondo all'articolo) -400 di asparagi freschi. – 100 gr di mandorle. -20gr di pinoli. -lievito alimentare q.b. -sale rosa dell'Himalaya q.b.**

# -50 gr di affettato di mopur al pepe

## Preparazione

1. Per prima cosa, dedicarsi alla preparazione della farcitura, dopo aver bollito gli asparagi per 20 minuti circa in acqua salata, ...
2. Preparate la panna di soia ( **vedi ricetta in fondo all'articolo**)
3. Versa nel tritatutto tutti gli ingredienti per il pesto .
4. Nel frattempo, preparare la pasta per la focaccia. In una ciotola, riunire la farina integrale e la farina di avena. Mischiare con il sale e con il lievito .
5. Al centro, unire tre cucchiaini di olio extravergine d'oliva ed impastare con tanta acqua tiepida quanto basta fino ad ottenere una consistenza morbida, vellutata e non appiccicosa: se l'impasto risulta troppo molle, aggiungere altra farina.
6. L'impasto – dopo essere stato inciso – rimane nella ciotola , coperto e lasciato lievitare per 2 ore.
7. Trascorse le due ore di lievitazione dell'impasto, metterlo in frigo per 1 notte.
8. Trascorsa anche la seconda lievitazione dividi la pasta in due parti circa uguali: Stendere ogni parte fino a formare due dischi dal diametro di circa 28-30 cm.( o comunque del diametro del tegame o padella che userete)
9. Ritagliare due fogli di carta da forno fino ad ottenere due cerchi dallo stesso diametro della padella che userai .
10. Appoggiare il primo disco di pasta su un cerchio di carta da forno, dunque trasferire sulla padella.
11. Farcire con l'affettato sul fondo e coprire con il pesto di asparagi e con la panna di soia ,

12. Coprire la farcitura con il secondo disco di pasta e pizzicare i bordi per sigillarli accuratamente ed evitare che il ripieno fuoriesca durante la cottura. Coprire la padella con il coperchio.
13. Accendere il fuoco e mantenere una fiamma media per 7-8 minuti.
14. Dopo 7-8 minuti, alzare il coperchio, appoggiare il secondo foglio di carta da forno sopra alla focaccia e coprire con il coperchio . Rigirare la focaccia come fosse una frittata, aiutandosi con il coperchio piatto e farla scivolare nuovamente nella padella, avendo cura di mantenere la carta da forno tra la pasta e la padella. Coprire ancora con il coperchio e proseguire la cottura per altri 7 minuti, mantenendo una fiamma medio-bassa.
15. Spegnerne il fuoco e controllare il grado di cottura: se necessario, prolungare per un altro minuto o due, in base al calore che si è mantenuto durante la cottura.
16. Togliere la focaccia dal fuoco, tagliare a spicchi e servire.
17. In sostanza inizio il giovedì per avere la focaccia in tavola il sabato a cena.

*Questa focaccia farcita in padella davvero buona : provatela anche con un ripieno di funghi oppure di peperoni! E se Volete osare.. Farcitela con crema spalmabile alle nocciole vegan per un gusto alternativo da leccarsi i baffi!*

**PIZZAIOLI DI TUTTA ITALIA NASCONDETEVI**

***Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo e fammi sapere se la riprodurrai in casa!!!***