

**FOCACCIA    PRIMAVERILE    DI  
SEGALE INTEGRALE : AFFETTATO  
VEGANO    FATTO    IN    CASA  
, ASPARAGI, FINOCCHI, SPINACI E  
POMODORI SECCHI**

# FOCACCIA PRIMAVERILE DI SEGALE INTEGRALE



- 🌱 BASE CON FARINA DI SEGALE RICCA DI FIBRE, A BASSO IMPATTO GLICEMICO E RICCA DI NUTRIENTI
- 🌱 CREMA DI FINOCCHI COME SFONDO DEL NOSTRO BOSCHETTO FIORITO
- 🌱 STELI DI ASPARAGI
- 🌱 FIORI DI POMODORI SECCHI
- 🌱 SPINACI COME ERBA DEL NOSTRO PRATO
- 🌱 AFFETTATO VEGANO FATTO IN CASA COME FIORELLINI DEL NOSTRO PRATO

# FOCACCIA PRIMAVERILE DI SEGALE INTEGRALE



- 🌱 BASE CON FARINA DI SEGALE RICCA DI FIBRE, A BASSO IMPATTO GLICEMICO E RICCA DI NUTRIENTI
- 🌱 CREMA DI FINOCCHI COME SFONDO DEL NOSTRO BOSCHETTO FIORITO
  - 🌱 STELI DI ASPARAGI
  - 🌱 FIORI DI POMODORI SECCHI
  - 🌱 SPINACI COME ERBA DEL NOSTRO PRATO
- 🌱 AFFETTATO VEGANO FATTO IN CASA COME FIORELLINI DEL NOSTRO PRATO

La mia *Focaccia primaverile* è una morbida e saporita focaccia di *SEGALE INTEGRALE* decorata con tante verdure di stagione.

*TUTTO IL SAPORE DELLA FARINA DI SEGALE INTEGRALE !!!*

*Un cereale di un tempo, dimenticato ma che vale la pena essere riscoperto: la Segale. Viene anche chiamato cereale di montagna proprio per la sua capacità di adattamento e di resistenza al freddo e agli attacchi degli animali.*

*LA FARINA DI SEGALE INTEGRALE è ricca di fibre che aiutano a regolarizzare l'intestino, ha basso indice glicemico ed è fonte di vitamine, minerali e antiossidanti.*

*Per questa ricetta ho voluto miscelare la farina di segale con della farina di grano tenero tipo 2 che aiuta la lievitazione e rende il risultato finale più leggero!!!*

## **INGREDIENTI**

- 300 gr **FARINA DI SEGALE INTEGRALE**
- 250 gr **FARINA DI GRANO TENERO TIPO 2**
- 55 gr **PASTA MADRE ESSICCATA**
- 400 ml ACQUA
- 10 gr OLIO evo
- 12 gr SALE
- ROSMARINO/ERBETTE AROMATICHE

## **PER LA SUPERFICIE**

- 15/20 ASPARAGI
- POMODORI SECCHI
- 3 FINOCCHI ( circa 800 g)
- menta
- olio evo
- 500 GR DI SPINACI
- sale q.b.
- succo di mezzo limone
- aglio granulare
- Affettato vegano

# PROCEDIMENTO

- **PREPARAZIONE IMPASTO BASE** :Mescolare gli ingredienti senza impastare molto, appena il tempo di far assorbire la farina di grano tenero e la farina integrale (saranno sufficienti 2/3 minuti!). Chiudere il contenitore ermeticamente, posizionarlo nel forno spento con la porta chiusa e aspettare il raddoppio dell'impasto (ci vorranno indicativamente 6 ore).
- A questo punto prendere la leccarda del vostro forno e ricopritela di carta. Quando l'impasto è raddoppiato, mettere un po' d'olio sulla punta delle dita ed estrarlo delicatamente dal contenitore, facendolo ricadere nella teglia: avrete un impasto molto morbido e appiccicoso perché molto idratato.
- Sistemare l'impasto nella teglia facendo attenzione a non sgonfiarlo, usando la punta della dita per allargarlo nei vari lati della teglia e facendo i classici "buchi" (meglio bagnare le dita o ungerle con dell'olio per fare i buchi).
- **PREPARAZIONE CONDIMENTO** :Ora prendete i finocchi, tagliateli a pezzetti e fateli saltare in padella con l'EVO e un pizzico di sale. Quando si saranno ammorbiditi, frullateli con il minipimer aggiungendo le foglie di menta e mezzo succo di limone, **DISTRIBUITE LA CREMA DI FINOCCHI COME BASE SULLA NOSTRA FOCACCIA.**
- Lessate gli asparagi qualche minuto, Conditeli con olio e poco sale. Disponeteli sulla focaccia premendo un po' sull'impasto e spennellate di olio.
- Ho utilizzato i gambi ,tagliandoli a rotelline, come fiori insieme ai pomodori secchi
- Posizionare i pomodori secchi come i "fiori" dei nostri asparagi.
- Lessate gli spinaci , saltateli in padella con un pò di olio evo e aglio granulare e sistemateli come l'" erba del prato" della nostra focaccia.
- Tagliare a cubetti l'affettato vegano che ho fatto in

casa ( o altro affettato vegan)e distribuirlo sul nostro prato come fiorellini.

- *Spolverare ora se desiderate ulteriore origano o rosmarino e aggiungere del sale grosso se ce l'avete . Coprire la teglia con un coperchio o con della carta forno bagnata e strizzata . Fare lievitare di nuovo fino al raddoppio.*
- *Accendere il forno a 200° e, raggiunta la temperatura, mettere la teglia in forno (sempre coperta dalla carta forno bagnata e strizzata ) .*
- *Fare cuocere 20/25 minuti poi togliere la carta forno e lasciar cuocere per altri 10 minuti (finchè la superficie risulta dorata).Il risultato sarà una focaccia non molto alta ma croccante e gustosissima.*

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

*E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*

*☐alle newsletter di questo blog*

*<https://page.co/PD3nai>*

*☐mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

*[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)*

*☐seguirmi su Pinterest*

*<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>*



Viaggiassaggifelici.blog  
Viaggiando con amore  
blog di viaggi e cucina Vegana

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

**Viaggi & Assaggifelici**



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.facebook.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.facebook.com/Viaggi&AssaggiFelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!