



Focaccia dolce all'uva

Nella ricetta di questa focaccia si possono trovare alcuni antiossidanti molto potenti! Sono contenuti soprattutto nella buccia degli acini d'uva, aiutano a ridurre il colesterolo LDL (quello "cattivo") e migliorano la fluidificazione del sangue!

Ingredienti

800 g di uva nera
500 g di farina integrale di grano tenero
100 g di zucchero di canna grezzo
12 g di lievito di birra fresco
300 ml di acqua
8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di malto d'orzo

Difficoltà: FACILE

Costo: BASSO

Preparazione: 25 MIN + cottura

Procedimento

1. Sciogli il lievito in poca acqua tiepida prelevandola dai 300 ml di acqua prevista per la ricetta e aggiungi un cucchiaino di malto.
2. Aggiungi poi la farina e impasta aggiungendo un po' alla volta l'acqua restante. Forma una palla e mettila in una terrina, coprila con la pellicola e lascia lievitare. Quando l'impasto sarà raddoppiato di volume, stendilo e aggiungi metà dello zucchero, quattro cucchiaini d'olio e impasta di nuovo per qualche minuto.
3. Dividi la pasta in due parti e stendile entrambe con un mattarello, fino a ottenere lo spessore di circa 1 cm.
4. Prendi l'uva, lavala e stacca tutti gli acini. Ungi d'olio una teglia e ricoprila con una sfoglia di pasta; posiziona metà dell'uva in modo uniforme sulla superficie, cospargi con un cucchiaino di zucchero e dell'olio extravergine d'oliva. Ricopri il tutto con l'altra sfoglia di pasta e metti sopra i restanti acini d'uva, un cucchiaino di zucchero e un filo d'olio.
5. Inforna la focaccia per 50 minuti a 180°C.

