



FOCACCIA INTEGRAL COM AZEITONA E PARMESÃO

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco (15 g)
- 1 xícara de água morna (240 ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo (30 g)
- 2 xícaras de Farinha de Trigo Integral (300 g)
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ de xícara de azeite de oliva (60 ml)

- 1 xícara de queijo parmesão ralado (100 g)
- 1 e ½ xícaras de Farinha de Trigo Maria Inês tradicional (180 g, aproximadamente)
- 1/3 de xícara de azeitonas pretas em lascas
- 1 e ½ colher (chá) de sal grosso (aproximadamente)
- 4 ramos de manjeriço (só as folhinhas, ou 8 folhas rasgadas de sálvia ou 6 ramos de orégano fresco)
- Azeite de oliva pra untar e regar





FOCACCIA INTEGRAL COM AZEITONA E PARMESÃO

Modo de preparo

- 1) Numa tigela média, misture o fermento, a água morna e o açúcar e deixe repousar por uns 10 minutos, até começar a borbulhar.
- 2) Junte o sal, o azeite, o parmesão, a farinha integral, aos poucos, vá incorporando a farinha comum e trabalhando até obter uma massa que descole das mãos, mas que ainda seja bem macia.
- 3) Trabalhe a massa sobre uma superfície levemente polvilhada com farinha por uns 5 minutos, até que fique bem elástica e ainda mais macia.
- 4) Coloque a massa numa tigela untada com azeite, cubra com filme plástico e deixe repousar por umas 3 horas, até dobrar de volume (como a massa integral é pesada, nem sempre ela dobra de volume em 2 horas).

- 5) Transfira a massa pra uma assadeira média retangular ou redonda untada com azeite e acerte com as mãos pra conseguir uma camada uniforme.
- 6) Cubra com filme e deixe crescer por mais 1 hora, ou até novamente dobrar de volume.
- 7) Faltando uns 10 minutos pra completar o tempo, aqueça o forno a 180°C (médio).
- 8) Fure a superfície da focaccia com a ponta do dedo pra conseguir várias pequenas cavidade. Espalhe as azeitonas e o manjeriço, salpique com o sal grosso e regue com um fio de azeite.
- 9) Asse a focaccia por uns 30 minutos, até que esteja crescida, firme e bem dourada.
- 10) Retire do forno, deixe amornar por uns 10 minutos, desenforme e sirva.

