



# Focaccia cu ceapă

Dificultate mediu

Timp de preparare 20 min.

Timp total 2h

Mărime porție 16 bucăți

## Ingrediente

### Aluatul

- 600 g făină de pâine
- 30 g drojdie proaspătă, fărâmițată sau 3 lingurițe drojdie uscată (12 g)
- 380 g apă
- 20 g ulei de măsline, plus pentru uns
- 1 priză zahăr
- 1 linguriță sare

### Topping

- 40 g ulei de măsline extravirgin
- 40 g apă
- 1 ½ linguriță sare
- 300 - 350 g ceapă, tăiată jumătăți

## Valori nutritive per 1 bucată

Calorii 766 kJ / 183 kcal

Proteine 5 g

Carbohidrați 26 g

Grăsimi 6 g

Fibre 1.8 g

## Preparare

### Aluatul

1. Tapetați o tavă (aproximativ 40 x 35 cm) cu hârtie de copt și ungeți hârtia cu 2 linguri de ulei de măsline. Puneți tava deoparte.
2. Puneți în bol făina de pâine, drojdia proaspătă, apa, 20 g ulei de măsline, zahărul și sarea și frământați **Aluat**  $\approx$  3 min.
3. Cu ajutorul spatulei, unsă cu ulei, transferați aluatul în tava pregătită. Cu mâinile unse cu ulei, modelați aluatul sub formă de minge și ungeți suprafața lui cu un strat fin de ulei de măsline. Acoperiți aluatul cu un bol mare sau cu folie alimentară și lăsați-l să dospească într-un loc cald până își dublează volumul (cca. 1 oră). În acest timp, preîncălziți cuptorul la 220°C.
4. Fără a mai frământa aluatul, întindeți-l, cu mâinile unse cu ulei, sub forma unui dreptunghi de mărimea tăvii și puneți-l în tavă, apoi dați tava deoparte.

### Topping

1. Puneți uleiul, apa și sarea în bol și emulsionați **10 sec./viteza 4**.
2. Adăugați ceapa în bol, tocați-o **6 sec./viteza 4**, apoi gătiți-o **10 min./100°C/invers/viteza 1** și distribuiți-o pe suprafața aluatului. Coaceți 20-25 minute (220°C) sau până devine aurie la suprafață. Lăsați să se răcorească, apoi tăiați focaccia pătrate și serviți.

### Obiecte utile

tavă de copt (40 cm x 35 cm), hârtie de copt, bol mare sau folie alimentară, cuptor

### Recomandări & Sfaturi utile

- - Focaccia se poate servi alături de mâncare sau ca pâine pentru sandvici.
- - Aluatul e destul de umed, dar ungându-l cu ulei, nu se va lipi de mână.
- - Pentru a tăia pătratele de focaccia, folosiți o foarfecă.
- - **Focaccia simplă cu sare:** omiteți ceapa în etapa 6 și ungeți aluatul cu emulsia de ulei, apă și sare din etapa 5, folosind o pensulă de bucătărie. Presărați  $\frac{1}{2}$  linguriță de sare grunjoasă și coaceți conform instrucțiunilor din rețetă.