




Włoska focaccia

 STOPKA

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [pieczywo](#), [przystawki i przekąski](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 4 porcje

Składniki:

ciasto: -

mąka orkiszowa - 50 g

mąka pszenna - 200 g

oliwa lub olej - 75 ml

letnia woda - 250 ml

sól - 1/2 łyżeczka

drożdże suszone - 1 łyżeczka

dodatki: -

pomidory koktajlowe, pomidory okrągłe, ogórek - - kawałek

zielone i czarne oliwki - - kilka

kapary - - kilka

siemię lniane - - trochę

niebieski ekologiczny barwnik - spirulina niebieska -

Dodatkowe info:

Propozycja na wesoło, ale bardzo smacznie. Moim zdaniem stworzyłam dzisiaj małą reprodukcję obrazu Vincenta van Gogha. Idealna na śniadanie, kolację i przekąskę. Najlepsze pomidory to bawole serca lub malinowe, no i koktajlowe.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pomidory pokroić w ok. 0,5 cm grubości plasterki, ogórki w cieńsze plasterki. Pomidorki koktajlowe i oliwki przekroić na pół. Wszystkie warzywa rozłożyć na ręcznikach papierowych do obeschnięcia. Siemię lniane lekko zmielić.

KROK 2: Ciasto:

Do ciasta użyć 30 ml oleju, resztą smarować blaszkę i spryskać warzywa.

Sól rozpuścić w letniej wodzie. Dodać resztę składników, wymieszać łyżką.

Kilka minut wyrabiać ciasto łyżką, potem przykryć i odstawić do wyrośnięcia na 60 minut. Ciasto jest dość rzadkie.

KROK 3: Blaszke 25 X 20 cm wyłożyć papierem do pieczenia i lekko posmarować olejem. Na blaszkę wylać wyrośnięte ciasto. Z plasterków ogórka zrobić wazon. Dół blaszki posypać siemieniem lnianym (to jest obrus).

Rozłożyć kilka większych plasterków pomidorów i wąskich pasków ogórków.

Potem dołożyć pomidorki koktajlowe, zielone oliwki i kapary. Posiekane czarne oliwki ułożyć po środku dużych plasterków pomidorów. Tło można pomalować niebieskim barwnikiem wymieszanym z olejem. Wyszło niezłe, ale trzeba to upiec.

KROK 4: Pieczemy w 180 C przez 25 minut, potem zwiększamy do 200 C i pieczemy jeszcze 10, 15 minut.