

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 25ΛΕΠΤΑ  
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 25ΛΕΠΤΑ  
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 3/5  
ΜΕΡΙΔΕΣ: 15

# FOCACCIA



200gr αλεύρι τύπου 00  
300gr φαρίνα ολικής  
320ml νερό χλιαρό  
1 φακελάκι Ξηρή μαγιά  
1,5 κ.γ. αλάτι  
3 κ.σ ελαιόλαδο  
2 κ.γ ζάχαρη  
1 ντομάτα  
¼ κρεμμύδι Ξερό  
1 σκελίδα σκόρδο  
20gr ελιές  
60γρ φέτα  
πιπέρι  
ρίγανη

1. Σε ένα μπολ προσθέτουμε το χλιαρό νερό με την μαγιά και την ζάχαρη και ανακατεύουμε. Το αφήνουμε 5' να ξεκουραστεί.
2. Στην συνέχεια ανακατεύουμε το αλεύρι τύπου 00 με την φαρίνα και 1 κ.γ αλάτι και το προσθέτουμε στο αρχικό μείγμα.
3. Ξεκινάμε να ζυμώνουμε, προσθέτουμε 1 κ.σ ελαιόλαδο στην ζύμη και συνεχίζουμε το ζύμωμα.
4. Τοποθετούμε πάνω από το μπολ μια πετσέτα και αφήνουμε την ζύμη να ξεκουραστεί για 15' στο φούρνο στους 50° C.
5. Σε ένα ταψάκι 32X24cm προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και απλώνουμε το ζυμάρι, βρέχουμε τα δάχτυλα μας και σχηματίζουμε λακουβίτσες.
6. Έπειτα τοποθετούμε από πάνω τα λαχανικά, 1 κ.σ ελαιόλαδο, την φέτα, ½ κ.γ αλάτι, το πιπέρι, και την ρίγανη.
7. Ψήνουμε στους 200° C στον αέρα για 25'.



KEEP  
EAT  
HEALTHY