

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La dieta della zia, giorno 4: la focaccia

Redazione · Thursday, June 10th, 2021

Sono entrata nella quarta settimana di alimentazione controllata e...

Che fatica!

Si avete capito bene !

Che fatica tenere a bada tutti!

Domenica mia cognata ci ha invitato a pranzo... sapete per parlare delle vacanze...

È vent'anni che andiamo in vacanza sempre nello stesso posto ma di cosa dobbiamo parlare ancora???

Appena arrivati... eccolo! Si proprio lui quel famoso rosato che ci hanno dato la scorsa estate in quella splendida masseria

Da aprire da aprile in poi non prima.

Certo! Ormai è chiaro anche a voi...inizi la dieta a marzo e il rosato lo devi aprire il mese dopo... mah!

Mi viene subito in mente il consiglio del mio nutrizionista...

Sostituisci il bicchiere del vino con 3 noci brasiliane. Queste hanno uno straordinario contenuto di selenio un minerale che svolge azione antiossidante, prezioso per diverse funzioni dell'organismo dal contrasto delle infiammazioni tissutali alla moderazione dell'umore. Stimolano la digestione, potenziano il sistema immunitario, bilanciano gli ormoni, migliorano la salute della pelle, svolgono azione antinvecchiamento grazie agli antiossidanti e proteggono la funzionalità cardiaca.

Ed ora che sapete tutte queste belle cose... immaginatevi il giardino di mia cognata circondato da profumatissimi gelsomini con la tavola apparecchiata a festa... tovaglioli di stoffa abbinati alla tovaglia e imbandita con taralli, olive, stracciatella fresca appena arrivata dalla Puglia, le melanzane sott'olio della Mimma e la mia focaccia barese appena sfornata...

Adesso ditemi chi di voi mangia le 3 noci?

Se anche voi preferite l'abbinamento focaccia-rosato (solo per oggi ovvio) vi lascio la mia ricetta per prepararla

FOCACCIA DELLA ZIA

Ingredienti

1 patata

1 cubetto di lievito di birra

600g di farina 00

1 cucchiaino di sale fine

1 cucchiaino di zucchero

450 ml di acqua tiepida

Per farcire pomodorini e olive nere

Olio di oliva

Frullate la patata pelata con il cubetto di lievito di birra in un mixer.

Aggiungete farina sale zucchero e acqua e frullare il tutto abbondantemente. Se il vostro mixer ha un boccale abbastanza capiente lasciatelo riposare lì per circa mezz'ora tenendo presente che raddoppierà.

Trascorsa la mezz'ora trasferitelo in 2 teglie tonde o la placca del forno quadrata precedentemente unta(parecchio unta).

Sulla superficie versate i pomodorini che avete tagliato precedentemente e avete lasciato marinare con olio sale e olive.

A vostro gusto a questo punto della ricetta potete aggiungere origano cipolle o quello che preferite. Infornare a 200 gradi per 20 minuti circa.

This entry was posted on Thursday, June 10th, 2021 at 5:32 pm and is filed under [Legnano, Rubriche](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.