

# FOCACCIA AL FARRO

Le ricette dello **chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:  
**FOCACCIA AL FARRO**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 gr farina di farro monococco
- 25 gr olio evo
- 10 gr sale integrale cervia
- 250 gr acqua tiepida
- 15 gr lievito di birra secco

## PROCEDIMENTO

### FOCACCIA AL FARRO

Amalgamare la farina con il sale e l'olio evo; impastare aggiungendo il bicarbonato e pian piano l'acqua tiepida con il lievito stemperato.

Impastare il tutto per circa 5 minuti fino ad ottenere un impasto bello liscio e lucido; oleare leggermente la superficie della pasta e farla riposare per 1 ora circa (coperta).

Stendere l'impasto in una teglia bella oleata e farla riposare per altri 20 minuti.

Infornare a 200°C per circa 15 minuti.*Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma* Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.