



Focaccia light con uva e prosciutto

**Una ricetta irresistibile che unisce il dolce e il salato:
la Focaccia light con uva e prosciutto. Scoprite
quanto è semplice prepararla!**



Foto © Daniela Lapenna (Blog Sani peccati di gola).

Avete mai pensato di utilizzare l'uva per una ricetta salata? **La focaccia con uva** in versione salata, arricchita con delle fette di prosciutto crudo, è da provare. La dolcezza dei chicchi di uva si sposa con la sottile sfoglia della focaccia mentre il salato del prosciutto crudo crea quel contrasto che stuzzica il palato.

Grazie per la ricetta a **Daniela Lapenna** curatrice del blog "[Sani peccati di gola](#)".

Ricetta Focaccia light con uva e prosciutto

Categoria: antipasto/aperitivo/piatto unico

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Dosi: per 4 persone

Tempo di cottura: 20-25 minuti

Tempo totale di preparazione: 45 minuti + 2 ore e 30 minuti di riposo

Ingredienti per l'impasto della focaccia (4 persone)

- 320 grammi di farina 0;

- 220 ml di acqua tiepida;
- 2 grammi di lievito madre secco;
- 1 cucchiaino di miele;
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva;
- sale marino.

Ingredienti per la farcitura

- 200 grammi di uva bianca;
- 100 grammi di prosciutto crudo;
- rosmarino q.b..

Qualche piccolo segreto

1. L'aggiunta del rosmarino sulla focaccia darò un delizioso tocco aromatico;
2. Eliminare i semini dagli acini dell'uva poiché sono piuttosto amari e si evita che la focaccia abbia un retrogusto amarognolo.

Procedimento

In una ciotola capiente versare la farina setacciata e il lievito madre secco. Aggiungere l'acqua mescolata con il miele e impastare velocemente, in modo da far amalgamare tutti gli ingredienti. Lasciate riposare per 20 minuti.

Riprendere l'impasto e trasferirlo su un piano infarinato. Aggiungere 1 cucchiaino di olio e un po' di sale aromatizzato alle erbe.

Lavorare molto bene l'impasto; quindi ricoprire con una pellicola per alimenti ed un canovaccio e riporre in forno spento a lievitare per 2 ore (deve raddoppiare di dimensioni).

In una teglia unta di olio, con l'aiuto delle mani, stendere l'impasto e lasciare riposare per altri 20 minuti. Trascorso il tempo necessario, versare ancora un po' di sale, qualche aghetto di rosmarino e un filo di olio extravergine di oliva.

Cuocete in forno preriscaldato a 200° C per 20 minuti circa o fino a quando la focaccia avrà un colore dorato.

Mentre procede la cottura portatevi avanti con la farcitura. Lavate l'uva e dividete ogni acino a metà.

Quando la focaccia sarà pronta farcitela con le fette di prosciutto crudo e gli acini di uva. Servite.

Buon appetito con un sano peccato di gola!

Data di creazione

24/09/2016

Autore

redazione