

Focaccia rustica al timo, fatta in casa è ancora più buona

scritto da Francesca Vassallo | 05/03/2017



La Focaccia rustica al timo è ottima con i salumi, le verdure grigliate e le carni ma rappresenta anche uno spuntino goloso da mangiare da solo, per spezzare la fame.

Le [focacce](#) piacciono a tutti! Poco dietetiche, sale e olio abbondano, sono uno stuzzichino oppure un

accompagnamento ad altre ricette e si adattano a qualsiasi momento della giornata, dalla colazione al dopocena. Innumerevoli le varianti, particolarmente gradite sono quelle con le erbe mediterranee. Si preparano in circa 20 minuti, oltre al tempo necessario per la lievitazione della pasta.

Ricetta della Focaccia rustica al [timo](#)

Ingredienti per l'impasto

- Farina 0, 250 grammi
- semola rimacinata di grano duro, 150 grammi
- farina integrale 0, 100 grammi
- acqua, 320 grammi
- olio extra vergine di oliva, 40 grammi
- lievito di birra, 20 grammi
- foglioline di timo, a piacere
- malto d' orzo, 1 cucchiaino scarso oppure 1 cucchiaino di zucchero
- sale, 5 grammi (la pasta rimane insipida, ma c'è il sale di copertura)

Ingredienti per l' emulsione

- olio extra vergine di oliva, 60 grammi
- acqua, 40 grammi
- sale grosso, 1 cucchiaino

Inoltre

- Olio evo per il tegame
- Olio evo per spennellare la focaccia cotta

Preparazione

Intiepidire l'acqua e sciogliervi il lievito di birra, il malto e aggiungere l' olio evo. Mescolare con cura e lasciare riposare pochi minuti.

Mischiare le farine e impastarle con il liquido; una volta amalgamati gli ingredienti, aggiungere il sale, lavorare bene e formare una palla che si riporrà al caldo in un contenitore coperto.

Lievitazione

Far lievitare per 1 ora e 30 circa (dipende dalla temperatura).

Oliare bene il tegame e allargare la pasta con le dita, fino a coprire il fondo del tegame.

Scaldare l'acqua per l' emulsione, aggiungere l' olio e distribuirne 3 parti circa sulla pasta. Coprire con un foglio di pellicola da cucina e lasciare riposare al caldo per 30/40'.

Cottura

Scaldare nuovamente l'emulsione, a cui andrà aggiunto il sale grosso leggermente sminuzzato. Togliere la pellicola. Praticare con i polpastrelli molte fossette: la pasta risulterà molto morbida.

Versare la mistura sulla focaccia e infornare a forno preriscaldato a 200° e cuocere per 20 minuti circa, fino a colorimento.

Presentazione

Appena cotta e calda, spennellare la superficie con olio evo. Tagliare a fettine o a pezzi: è ottima come accompagnamento ai salumi, alle verdure grigliate, alle carni.

L'idea in più

Terminata la prima lievitazione, si può prelevare parte dell' impasto per formare dei panini, ad es. delle treccine, e proseguire con la lievitazione come per la focaccia.

Spennellare la superficie con acqua e cuocere per 30 minuti circa, con un pentolino di acqua calda nel forno. Questi panini, morbidi per la presenza dell' olio, sono una versione più light della focaccia, pur mantenendone il sapore.

Il timo, l'erba aromatica ricca di virtù

Il timo (*Thymus*) è una [pianta aromatica](#) che appartiene alla famiglia delle **Lamiaceae**, degli arbusti perenni, ramificati e dal cespuglio profumato.

Tipica dell'area mediterranea, balcanica e del Caucaso, in Italia la troviamo anche nelle zone montane ma il suo ambiente perfetto è quello di mare in quanto si adatta meglio ai luoghi aridi e soleggiati, fra le rocce e le ghiaie.

Le proprietà terapeutiche del timo

Oltre che ad avere un aroma gradevole che conferisce eleganza ai piatti, il **timo ha notevoli proprietà** riconosciute fin dai tempi più antichi ed in particolare:

- è un **antisettico**, perché possiede sostanze che distruggono i germi responsabili delle infezioni. In particolare, è un toccasana per le infezioni dell'apparato urinario e di quello respiratorio (combatte asma, tosse e raffreddore);
- è un **antispasmodico**;
- è un **vermifugo**;
- è un **disinfettante della pelle**;
- stimola la circolazione sanguigna;
- è un ottimo rimedio contro i capelli grassi.