



Antipasti vegani

SPIANATA CON CIPOLLA ROSSA



Ingredienti

250 g DI FARINA 0
.....
250 g DI FARINA MANITOBA
.....
300 ml DI ACQUA
.....
300 g DI CIPOLLA ROSSA
CO.P.A.P.
.....
30 g DI OLIO EVO
.....
10 g DI SALE
.....
1 CUCCHIAINO DI MALTO
.....
1 CUBETTO DI LIEVITO DI BIRRA

Procedimento

- In una ciotola unite il lievito con il malto e fatelo sciogliere con poca acqua;
- Setacciate in una ciotola le due farine;
- Nella restante acqua sciogliete il sale con i 30 gr di olio EVO. Poi unite alle farine il composto di lievito;
- Unite la restante parte liquida continuando a mescolare e lavorate bene la pasta fino ad ottenere una pallina liscia;
- Dopo averla fatta lievitare due ore, stendete l'impasto in una teglia unta con dell'olio e cospargete con anelli di cipolla;
- Completate con sale, olio e infornate a 180° per 40 minuti.