



Φοκάτσια με πέστο βασιλικού

25'Χρόνος
Εκτέλεσης**90 λεπτά'**Χρόνος
Αναμονής**40'**Χρόνος
Ψησίματος**8-10**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη φοκάτσια

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το νερό, τη μαγιά, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Προσθέτουμε τον βασιλικό φιλοκομμένο, το αλεύρι και αλάτι. Ιδανικά αφήνουμε για 15-20 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα με τον γάντζο για 5-7 λεπτά να δέσει η ζύμη.
- Μεταφέρουμε σε λαδωμένο μπολ και καλύπτουμε με μεμβράνη. Αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο.
- Τοποθετούμε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και ανοίγουμε με έναν πλάστη σε διπλάσιες διαστάσεις από το ταψί μας. Αφήνουμε στην άκρη.

Για το πέστο βασιλικού

- Βάζουμε στο μούλι το ελαιόλαδο, το σκόρδο, τον βασιλικό και χτυπάμε καλά μέχρι να γίνουν μια πάστα.
- Προσθέτουμε τα κάσιους και χτυπάμε καλά. Βάζουμε αλάτι, πιπέρι, το ξύσμα από το λεμόνι, την παρμεζάνα και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα.

Για τη σύνθεση

- Απλώνουμε το μείγμα σε όλη την επιφάνεια της ζύμης με τη βοήθεια ενός κουταλιού.
- Διπλώνουμε στη μέση και μεταφέρουμε σε ένα **ταψί 36x28 εκ.** Πιέζουμε με τα δάχτυλά μας σε όλη την επιφάνεια της ζύμης, καλύπτουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε περίπου 20-30 λεπτά να φουσκώσει.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Πιέζουμε ξανά με τα δάχτυλά μας, απλώνουμε το δεντρολίβανο, τον ανθό αλατιού και ραντίζουμε με το ελαιόλαδο.
- Ψήνουμε για 30-40 λεπτά.
- Σερβίρουμε με δεντρολίβανο και ρίγανη.

Συστατικά

Για τη φοκάτσια

- 250 γρ. νερό, χλιαρό
- 20 γρ. μαγιά ξηρή
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. βασιλικό
- 400 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλεύρι γ.ο.χ., για τη ζύμη

Για το πέστο βασιλικού

- 70 γρ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο
- 50 γρ. φύλλα βασιλικού
- 40 γρ. κάσιους
- αλάτι
- πιπέρι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2 κ.σ. παρμεζάνα

Για τη σύνθεση

- δεντρολίβανο
- ανθό αλατιού
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- δεντρολίβανο
- ρίγανη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

313 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	3.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	23%	15%	13%
1.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.45 Αλάτι (γρ.)
1%	14%	8%	8%