

# Receta de pan focaccia tradicional



Receta de pan focaccia

El pan de focaccia es un pan muy similar a la masa de pizza, **pero al cual no se añade salsa de tomate al hornear**, muy popular en Italia y cada vez más en el resto del mundo.

## ¿Cómo hacer focaccia tradicional?

Normalmente solo se aliña con aceite de oliva y sal gruesa, **añadiéndole hierbas aromáticas como el romero**, aunque algunas versiones pueden llevar cebolla o aceitunas.

# Información Nutricional

**Categoría:** [Panes Planos](#)

**Cocina:** Italiana

**Calorías:** 300

**Vitaminas:** A, B3, B9, E, K

**Minerales:** Sodio, Calcio, Potasio

**Preparación:** 1 hora 30 minutos

**Cocción:** 20 minutos

**Raciones:** 1 pan

## Receta de pan focaccia

### Ingredientes

#### 1. Pan

- 400 g de harina
- 30 g de levadura de cerveza
- 250 ml de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal

#### 2. Acompañamientos

- 30 ml de aceite de oliva extra virgen
- 50 ml de agua
- Sal gruesa
- Romero

### Preparación

- 1. En un bol grande disolver la levadura de cerveza en agua a temperatura ambiente y azúcar.
- 2. Cernir la harina sobre la mezcla y amasa hasta obtener una mezcla pegajosa y húmeda, trasladar a una mesa de trabajo y continuar amasando hasta obtener una mezcla de consistencia suave, blanda y uniforme.
- 3. Aceitar las manos y distribuir la masa en una bandeja de horno también aceitada, cubrir con un paño de cocina limpio y leudar por 60 minutos en un lugar cálido y seco.
- 4. Encender y pre-calentar el horno a 250°C (482°F) por al menos 10 minutos.
- 5. Aceitar las manos nuevamente y marcar pequeños agujeros con la punta de los dedos sobre la masa, sin perforar, uniforme sobre toda la focaccia, condimentar la superficie con sal gruesa y romero a gusto.
- 6. Llevar al horno pre-calentado y cocinar por 10 minutos, retirar del horno y pincelar la superficie de la masa con una emulsión de agua y aceite de oliva, llevar al horno nuevamente y cocinar por 10 minutos más. Retirar del horno y enfriar sobre una rejilla.

## Historia de la focaccia

Los orígenes de la focaccia son aún desconocidos, **pero algunos estudiosos de la historia culinaria de Italia** sostienen que se habría desarrollado en las zonas costeras en donde el aire salobre impedía que el pan leudara correctamente.

Otros creen que la focaccia **surgió alrededor del siglo II AC** como comida humilde que lograba energizar a marineros y pescadores en sus pesados trabajos durante la noche.

## ¿Sabías qué?

Si bien cada región de Italia **ha desarrollado su propia receta tradicional**, que puede ser una focaccia dulce, salada, rellena con embutidos y queso, o cubierta con tomates y orégano, el ingrediente principal siempre será el «oro líquido» de los italianos, el aceite de oliva extra virgen.

## Recomendamos

[Pagnotta siciliana](#)

[Pan casero italiano](#)