



Appuntamento il 7 Giugno alle ore 21 sui canali Social di Bicarbonato Solvay e di Sonia Peronaci

Focaccia veggy e birra, il menu da divano per seguire gli Europei come allo stadio

Tripudio di verdure con asparagi, peperoni, pomodori, cipolle, lavati con Bicarbonato Solvay® in Microgranuli per Frutta & Verdura per la Focaccia Primavera di Sonia Peronaci

Lunedì 7 Giugno alle ore 21 tutti sintonizzati sulla pagina FB di Bicarbonato Solvay® e sui canali IG e FB di Sonia Peronaci, per una video ricetta della più famosa delle food influencer, da copiare e interpretare, per le prossime serate davanti alla TV a seguire EURO 2020 con la Nazionale Italiana protagonista.

Sonia Peronaci ci propone una ricetta facile e veloce, una focaccia con un decoro di verdure, bello da vedere ma anche da gustare, realizzata in collaborazione con Bicarbonato Solvay® in microgranuli per Frutta & Verdura.

Una soluzione vincente per cene da organizzare in salotto davanti alla TV. Verdure che sembrano decori su un quadro e magicamente asparagi, peperoni, pomodori, cipolle si trasformano in fiori colorati accuratamente lavati e puliti con Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura in microgranuli.

Preparare la Focaccia Primavera di Sonia Peronaci è facilissimo e velocissimo, solo 40 minuti di preparazione e 25 di cottura e la tua cena è subito pronta.

Gli ingredienti:

LA FOCACCIA

Farina 00 250 g

Farina manitoba 250 g

Lievito di birra disidratato 7 g

Olio EVO 30 g

Acqua 350 g

Sale 10 g

LE VERDURE

Asparagi 8

Peperoni 1 giallo, 1 rosso e 1 verde



Pomodorini a più colori 50 g
Carota 1
Olive nere 4
Cipolla rossa 3 fette
semi di lino 1-2 cucchiari
olio evo q.b.
sale in fiocchi q.b.

Nella ciotola della planetaria munita di gancio unisci le due farine e il lievito di birra disidratato. Sciogli nell'acqua il sale e aziona la planetaria. Aggiungi a filo l'acqua, fai incordare l'impasto (ovvero attorcigliare attorno al gancio) fino a che non si distaccherà dalle pareti.

Unisci sempre a filo l'olio EVO poco alla volta e lascia che l'impasto lo assorba per bene. Una volta che l'impasto sarà liscio e omogeneo trasferiscilo su di un piano di lavoro, fai le pieghe per un paio di volte attendendo circa 10 minuti di tempo tra una piega e l'altra, e coprendo l'impasto con una ciotola rovesciata ad ogni attesa. Trasferisci l'impasto in una ciotola leggermente unta, copri con la pellicola e lascia lievitare in forno spento per circa 2 ore o fino a che l'impasto non raddoppierà il suo volume iniziale. Nel frattempo, lava e sciuga le verdure. Pulisci gli asparagi eliminando la parte coriacea finale, taglia a rondelle la cipolla spesse ½ cm, i pomodorini a metà e i peperoni a fette spesse 1 cm, ottenendo una specie di sagoma a fiore. Sbuccia la carota e affettala per il lungo, poi dalle fette ottenute, ricava dei pezzetti che sagomerai come i petali di un fiore. Una volta che la focaccia sarà lievitata, ungi una teglia con dell'olio evo, adagia l'impasto e tiralo su tutta la superficie.

A questo punto è necessario lavare con molta accuratezza le verdure seguendo attentamente i procedimenti.

Immergi in acqua le verdure, versa un cucchiaino di Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura e massaggiare delicatamente con i microgranuli.

Con il cucchiaino, fai sciogliere il Bicarbonato Solvay Frutta&Verdura in microgranuli, lasciale a bagno, infine risciacqua con acqua corrente. Adagiaci sopra le verdure decorando come per formare un piatto in fiore. Usa gli asparagi come se fossero gli steli dei fiori, i pomodorini, le cipolle e i peperoni come i fiori stessi.

Cospargi la parte bassa del "quadro floreale" con i semi di lino che simuleranno il terreno e irrori il tutto con dell'olio EVO, dei fiocchi di sale e cuoci in forno statico a 220° per circa 20/25 minuti o fino a che la tua focaccia sarà bella dorata. Una volta pronta, estraila dal forno e falla intiepidire prima di tagliarla. Servi la tua focaccia primavera a tranci.

La tua focaccia è pronta!



“Anche se non sono una grande tifosa, in tempo di Europei anche io non resisto e sostituisco la cena con piccoli buffet da organizzare direttamente in salotto. La focaccia primavera è perfetta: sembra un quadro bellissimo grazie al decoro fatto con le verdure, asparagi, peperoni, pomodori, cipolle che si trasformano in fiori colorati pronti da gustare in tutta tranquillità perché prima li ho lavati con Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura in microgranuli. Nella mia cucina non può mai infatti mancare il Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura perché è un alleato fondamentale per lavare frutta e verdura.” afferma **Sonia Peronaci**

Bicarbonato Solvay® in Microgranuli per Frutta & Verdura consente di rimuovere in modo efficace tutte le impurità presenti su frutta e verdura, per un lavaggio perfetto. Inoltre la formulazione in microgranuli di Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura è ancora più efficace.

La frutta e la verdura, perfettamente lavate, sono pronte per essere consumate. Un gesto pratico e veloce, che ci consente di non dover levare la buccia in cui frutta e verdura custodiscono gran parte dei loro nutrienti.

Link “Le Ricette di Sonia Peronaci”: <https://www.soniaperonaci.it/>

Bicarbonato Solvay Frutta & Verdura: www.bicarbonato.it

Ufficio Stampa:

Encanto Public Relations, tel. 02 66983707

Maria Cristina Cadario – 348 5430217 – mariacristina.cadario@encantopr.it

Isaac Cozzi - 393 8803139 - isaac.cozzi@encantopr.it