

## RICETTA DELLA SCHIACCIATA CON L'OLIO, LA VERA MERENDA TOSCANA



Vi state chiedendo come si fa la schacciata toscana? Eccovi accontentati! Oggi vi raccontiamo ben due modi per preparare a casa la schacciata con l'olio: il primo utilizzando farina 0, il secondo è invece la ricetta della schacciata toscana con farina di grani antichi.

Ricetta della schacciata toscana, l'unica e inimitabile schacciata con l'olio

In Toscana la schacciata con l'olio affonda le sue origini nella tradizione contadina. Per la sua realizzazione si utilizza lo stesso impasto del pane, ma con la variante di aggiunta di olio EVO e sale. A quel tempo il pane e la schacciata, venivano prodotti in generose quantità una volta a settimana. Quest'ultima era sempre infornata per prima, perché fungeva da termostato naturale. Se la schacciata cuoceva uniforme-

mente e velocemente, significava che il forno aveva raggiunto la temperatura ideale per la cottura del pane.



## Ricetta della schiacciata toscana con farina 0

Quindi, parliamo di cose pratiche: come fare una buona schiacciata toscana? Quello che vi serve oltre gli ingredienti che stiamo per elencarvi, è la pazienza. L'attesa della lievitazione e la cottura vi ripagheranno ampiamente con il suo gusto delizioso.

### Ingredienti per l'impasto classico

- 500 gr. di farina "0"
- 300 gr. di acqua tiepida
- 1 panetto di lievito di birra
- 1 cucchiaino di zucchero (aiuta la lievitazione)
- 1 cucchiaio di sale
- sale grosso q.b.
- Olio EVO toscano in abbondanza



## Preparazione

Il primo passaggio della ricetta della schiacciata toscana è fare sciogliere nell'acqua tiepida il lievito di birra e lo zucchero, e nel frattempo stendete la farina su un piano con la classica forma a fontana o in un contenitore. Versate poco per volta il liquido all'interno della fontana, aggiungendo anche il sale e un po' di olio EVO. Iniziate ad impastare gli ingredienti insieme, fino ad ottenere un composto uniforme ed elastico.

Ponete l'impasto in un recipiente sul quale avrete preventivamente versato un po' di olio EVO, e coprite con un canovaccio o con della pellicola. Lasciate riposare per almeno 2 ore, finché il composto avrà raddoppiato il suo volume. Prendete una teglia da forno e ungetela con generoso olio EVO.

Stendete la pasta della schiacciata con l'olio con le mani, assicurandovi che si allarghi uniformemente lungo il perimetro della teglia. A seconda di quanto prodotto impiegherete, la vostra schiacciata toscana sarà più o meno alta. Considerate che l'altezza non deve essere inferiore ad 1 cm. Coprite nuovamente la teglia con la pellicola, e lasciate riposare ancora per una mezz'ora circa.



## Quanto deve cuocere la schacciata con l'olio

Scaldate il forno in precedenza e selezionate la temperatura a 220°. A questo punto togliete la pellicola ed esercitate pressione sull'impasto con i polpastrelli, al fine di realizzare delle fossette, assicurandovi però di non forarlo. Aggiungete sulla superficie una consistente quantità di olio EVO, aiutandovi con un pennello da cucina, quindi terminate aggiungendo uniformemente il sale grosso. La schacciata sarà pronta da sfornare in 20 minuti circa. Per una cottura ottimale utilizzate forno statico per circa 10 minuti, e modalità ventilata per il restante tempo.



## Ricetta della schiacciata toscana con grani antichi

Per i più salutisti, amanti dei lieviti naturali e grani antichi, proponiamo una ricetta della schiacciata toscana, assolutamente da provare. Certo, la preparazione richiede tempistiche tutt'altro che brevi, ma siamo certi che il suo gusto vi stupirà.

### Ingredienti per l'impasto con grani antichi

- 500 gr. di farina tipo 2
- 350 gr. di acqua
- 150 gr. di licoli (lievito madre più liquido la cui preparazione è facilmente reperibile sul web)
- 1 cucchiaino di zucchero di canna grezzo
- 1 cucchiaino di sale
- olio toscano EVO
- sale grosso q.b.



## Preparazione

Il primo passaggio della ricetta della schiacciata toscana con grani antichi, consiste nel setacciare la farina. Sciogliete all'interno di un contenitore il lievito, con 150 gr. di acqua e 150 gr. di farina, e mescolate energicamente con un cucchiaio. Lasciate riposare l'impasto per circa 1 ora. Trascorso questo tempo, aggiungete la restante parte di farina, il sale e un po' di olio EVO. Impastate per almeno 15 minuti, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Prendete una teglia da forno ed ungetela con l'olio EVO e stendete l'impasto uniformemente.



## Cottura

Coprite la teglia con un panno o una pellicola, e lasciate lievitare per almeno 6 ore. Ricordatevi sempre di scaldare il forno prima di infornare la teglia, selezionando la temperatura di 200°. Togliete la pellicola o il panno dalla teglia, e ripetete la stessa procedura della prima preparazione, facendo pressione con i polpastrelli fino a formare delle cavità. A questo punto, versate generosamente l'olio extra vergine d'oliva toscano e una manciata di sale grosso. La vostra gustosa schicciata toscana ai grani antichi sarà pronta in circa 45 minuti.



### Schiacciata all'olio farcita

Per completare definitivamente la vostra ricetta della schiacciata toscana, vi manca un passaggio. Provate ancora calda a tagliarla orizzontalmente, farcendo l'interno con i salumi tipici toscani che preferite, sarà un'esplosione di gusto celestiale. Mi raccomando, non dimenticate di abbinare un buon calice di Chianti rosso sincero, non può mancare per completare il quadro d'autore!

Fateci partecipi dei vostri risultati, inviateci foto e commenti dei vostri capolavori di schiacciata toscana fatta in casa.



PER APPROFONDIRE:





Schiacciata toscana: storia, nomi e curiosità





[Dove mangiare la schiacciata toscana, provincia per provincia](#)





[Da "fugassa" a "carsenta": i 617 nomi della schiacciata toscana](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



