

## Sfincione semi integrale vegan con tumminia

Scritto da Chiara Chiaramonte

---



La ricetta originale dello sfincione siciliano prevede la presenza di acciughe e di caciocavallo. In questa ricetta ometto questi due elementi in quanto lo preferisco più leggero. E se le cipolle ed il pomodoro sono di qualità, beh allora il nostro sfincione non avrà niente da invidiare a quello della ricetta classica.

E soprattutto ci metterà meno sete! :)

### **Ingredienti per 4 persone**

250 g di farina di tumminia integrale

## Sfincione semi integrale vegan con tumminia

Scritto da Chiara Chiaramonte

---

200 g di farina di semola di grano duro  
2 cucchiaini di sale  
30 g di olio evo  
20 g di lievito di birra fresco  
260 ml di acqua tiepida  
700 ml di salsa di pomodoro  
Sale  
2 grosse cipolle dorate bio pelate, lavate ed affettate finemente  
Pangrattato

### Preparazione

Impastiamo energicamente tutti gli ingredienti cercando di non mettere a contatto diretto il lievito con il sale ed evitando di aggiungere acqua troppo calda (non bollente insomma).

Possiamo sia impastare a mano che con l'aiuto di un robot da cucina o una planetaria, per almeno 10-15 minuti.

Poi prendiamo una teglia molto grande, ungiamola con un filo di olio e stendiamoci sopra il nostro impasto. Copriamo con pellicola per alimenti in modo da sigillare totalmente l'impasto e non fare uscire l'umidità. Copriamo anche con un panno di cotone pulito e lasciamo riposare per 3 ore (se abbiamo fretta vanno bene anche 2 ma se facciamo lievitare almeno 3 ore il risultato sarà migliore).

Nel frattempo facciamo un soffritto con le cipolle fino a farle un po' appassire.

Aggiungiamo quindi la salsa di pomodoro, aggiustiamo di sale, aggiungiamo mezzo bicchiere d'acqua se la salsa è troppo concentrata e copriamo, abbassando il fuoco.

Quindi lasciamo cuocere per bene per 30-40 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Quando l'impasto avrà terminato la lievitazione, accendiamo il forno a 220°, versiamo il sugo sull'impasto dolcemente senza pressare, in maniera omogenea.

Cospargiamo con un po' di pangrattato ed un filo d'olio.

Inforiamo abbassando la temperatura intorno ai 200° per circa 15-20 minuti ma controllando che la base dello sfincione inizi a dorarsi.

Quando l'aspetto ci convince e la base sarà dorata allora possiamo sfornare, lasciare riposare qualche minuto e servire in porzioni.