# Grov focaccia med spelt, tomat og urteolje




**Ingredienser**

♥ 50 g gjær (se tips)
♥ 9 dl lunkent vann
♥ 3 ss flytende honning
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 1 ts salt
♥ 500 g grovt sammalt speltmel (se tips)
♥ 500 g fint speltmel (se tips)

Urteolje:
♥ fersk basilikum, timian og bladpersille (se tips)
♥ 1 dl olivenolje (se tips)
♥ 2 fedd hvitløk (kan sløyfes, se tips)

Topping:
♥ 1 boks cherrytomater
♥ 1-2 ss maldonsalt

**Fremgangsmåte**

*Gjærdeig:*
Løs opp gjæren i litt av det lunkne vannet. Bland i resten av vannet, flytende honning og olje. Bland inn grovt sammalt speltmel og salt. Tilsett deretter det fine speltmelet.

Elt deigen med kjøkkenmaskin i 5-10 minutter. Deigen skal være temmelig bløt i konsistensen. La den heve i 1 time.

*Lag imens urteoljen:*
Finn frem friske urter etter smak (jeg liker kombinasjonen basilikum, timian og bladpersille).

Ha blader og stilker i en bolle. Press hvitløksfedd igjennom en hvitløkspresse og bland med urtene. Mos dette så sammen med olivenolje i en food processor.

*Ferdigstillelse:*
Dekk en mellomstor langpanne (min er 25 x 38 cm) med bakepapir. Hell den hevede deigen over i langpannen. Ha olivenolje på fingrene, og press deigen utover i langpannen i et jevnt lag (se tips).

Lag fordypninger i deigen med fingrene og fordel over urteoljen. Lag skikkelig dype, gode groper med fingrene slik at du ser at en del av urteoljen trenger helt ned i deigen.

Del cherrytomatene på midten og fordel de halve tomater jevnt utover deigen. Dytt hver tomathalvdel litt ned i deigen så de ikke bare ligger løse oppå deigen.

Dryss over maldonsalt.

La focacciaen stå og etterheve i 30 minutter.

Stek den så midt i ovnen ved 200°C i 35-40 minutter, til focacciaen er gyllen og gjennomstekt.

Avkjøl og del opp i firkanter.

**Tips**

♥ Har du ikke speltmel, kan du bytte ut grovt sammalt speltmel med grovt sammalt hvetemel og fint speltmed med vanlig hvetemel.

♥ Du kan bruke tørrgjær i stedet for fersk gjær. I så fall blander du tørrgjæren med melet før du tilsetter de øvrige ingrediensene og starter elteprosessen.

♥ Denne deigen skal bli løs og klissete. For å få deigen utover i langpannen, lønner det seg å ha olje på fingrene, så henger ikke deigen seg fast i fingrene.

♥ For god smak, bruk helst olivenolje av god kvalitet. Jeg liker å bruke både hvitløk og masse urter, og brukte faktisk hele de 3 urteplantene du ser på bildet. Du kan jo bare redusere mengden og dropp hvitløken hvis du ønsker mildere smak. Merk at friske urter gir mye bedre smak enn tørkede urter, men har du ikke noe annet, duger tørkede urter også.

♥ Langpannen jeg brukte denne gangen var på 25 x 38 cm, som er en mellomting mellom standard liten langpanne (som ca 20 x 30 cm) og stor langpanne (som er ca 30 x 40 cm). Jeg synes dette ga passe høy focaccia. Du kan alternativt bruke stor langpanne, men uten at du presser deigen helt ut i kantene av formen, så oppnår du det samme.

♥ Focacciabitene er fine å fryse.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/grov-focaccia-med-spelt-tomat-og-urteolje