

PIZZA CASERA VEGETAL

INTRODUCCION E INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA RECETA:

Hoy vamos a aprender a hacer una rica pizza casera. Si, llamando por tlf, nos traen unas que están muy ricas, pero para los que hemos decidido dejar de comer carne, lo tenemos algo más difícil. Los vegetarianos, como es mi caso, aún tenemos alternativas, pero como yo me preocupo, y bastante, sobre el tema de donde sale mi comida, en qué estado está, y como llega a mi mesa...pues cada vez opto más por prepararla yo misma. Y como tengo la grandísima suerte, de que me encanta cocinar (y comer :P) pues....aquí me salen estos platitos dignos del paladar más reticente!

Parece un plato complicado, pero de verdad, que el amasado es muy breve y simple, solo hay que "ponerse manos a la masa" y en 10 o menos minutos está la masa suave. No es un gran esfuerzo y la compensación lo merece.

Hablemos un poco de las harinas. Yo era bastante reacia a las integrales, siempre dije que masticarlas parecía como comer alpiste, pero en determinados platos no se nota en absoluto (como en las pizzas!) , y son tan buenasss, tienen tanta fibra que son una gran ocasión para aprovechar y tomarla. La harina integral, se caracteriza por no estar refinada, (las cosas refinadas nunca fueron buenas, la verdad) y al contener un alto porcentaje de fibra mejoran la digestión.

Bueno, pues ahora vayamos con la receta.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

PARA LA MASA:

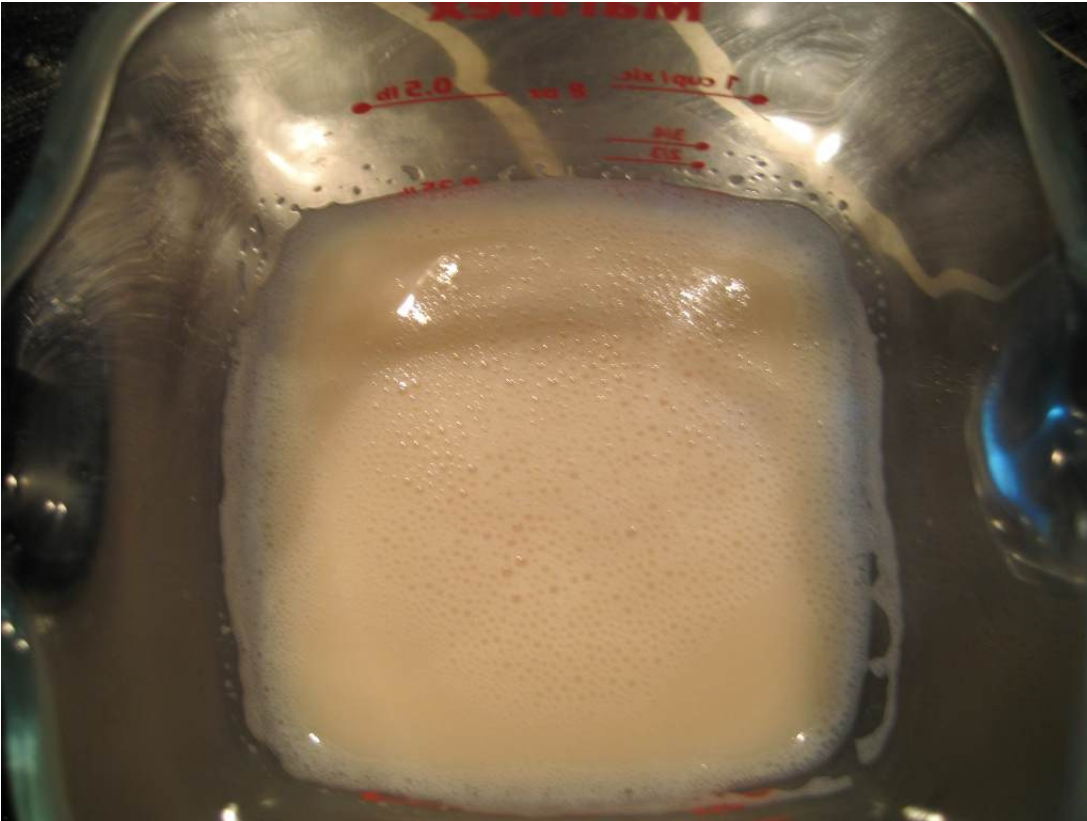
- 200 grs de harina blanca + 125 de harina integral
- 21 grs de levadura fresca
- 180 ml de agua tibia
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- $\frac{3}{4}$ de cucharada de las pequeñas de azúcar
- Una pizca de sal

TIEMPO DE COCCION: 15 MIN, CON EL HORNO PRECALENTADO A 225 °

Si te gusta más tostadita como a mí, con 20 min está mejor.

ELABORACIÓN:

Mezcla la levadura con el agua tibia, en una jarra medidora, donde hayas calculado los 180 ml de agua, con la levadura desmenuzada y el azúcar. Ten cuidado con que el agua no esté a más de 40 ° para que no destruya el fermento vivo de la levadura. Déjalo reposar unos 10 min. o hasta que eche espumita en la superficie.



Jarra de agua con espuma al reposar la levadura

Mientras mezclar los dos tipos de harina y la sal en el bol (la blanca la puedes tamizar con un colador, para que quede más fina, aunque no es necesario, pero la integral no, porque dejarás en el colador todo el salvado). Haz un volcán en el centro, añade las 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, y la levadura en el hueco y empieza a amasar.



Acuérdate de lavarte bien las manos (antes de empezar a cocinar, pero ahora es vital!) y de quitarte los anillos, para que no se adhiera la masa. No te preocupes porque parecerá un engrudo y se te quedará todo pegado, te costará mover los dedos y despegarlo de ellos, masajea un poco y enseguida tomará consistencia. En cuanto puedas hacer una bola algo consistente, espolvorea un poco de harina en la encimera bien limpia con algún desinfectante (acuérdate de aclarar bien, no se vaya a quedar algún resto de producto en nuestra masa) y a trabajar.

No tiene mucha ciencia, aplasta y vuelve a aplastar, con movimientos circulares, masajeando, verás que resultado en tan poco tiempo ☺



La harina que has puesto en la base de tu encimera, hará que coja más consistencia y se haga menos pegajosa, por lo tanto te ayudará con el trabajo.
Cuando la masa esté suave y elástica, habremos terminado.



Amasando.



Comprueba con un dedo si tarda en recuperar su forma. Ya está lista.

Y ahora fregaremos el bol donde habremos hecho la mezcla, y lo engrasaremos un poquito con aceite de oliva con ayuda de un pincel de cocina.

De esta manera evitaremos que nuestra masa se pegue durante su fermentación, y el pincel ayudará a que no coja exceso de aceite.



Metemos nuestra masa en él tapado con un film de cocina y la dejamos en un sitio caliente durante media hora o hasta que duplique su tamaño.

Cuando recuperemos nuestra bolita de masa, la aplastaremos con el puño, amasaremos un poquito, y formaremos una bola, con la que después, con ayuda del rodillo de amasar (si no tienes te costará un poquito más, pero no es imposible) estiraremos bastante. Aunque te parezca que quedó muy fina, aplástala bien, que te digo por experiencia que crece muchísimo en el horno. MUCHÍSIMO. ¡Masa gruesa! A gustos colores. Está muy rica, pero si la estiras un poco más, no te inflarás a masa, y podrás rellenarla de más ingredientes ¿no?

NOTA: La pizza puede prepararse y cocinarse antes de hornearse. Cuando se vaya a consumir, meter la pizza congelada en el horno precalentado; aumentar en 10 min el tiempo de cocción y listo! Aunque sinceramente, a mi personalmente, como las cosas recién hechas...Claro está, que con la vida que llevamos... BFFF, ¿¿¿quién puede???

RELLENO:

- 4 champiñones en láminas
- Un trocito de pimiento rojo
- Un trocito de pimiento verde
- Un trocito de cebolla
- Un tomate
- Salsa de tomate casera (si no tienes, pues de bote)
- Dos rodajas pequeñas de piña
- Aceitunas negras en rodajas

Nota: la puedes hacer mitad y mitad , claro, como en las pizzerías, al gusto totalmente 😊



Sin hornear. Mitad de un gusto y mitad de otro ☺

Y bueno, aquí tenéis la receta paso a paso, para los que nunca os habéis atrevido con una masa, aquí la tenéis explicada con cantidades y medidas, y además, me tenéis disponible por si necesitáis consejo y yo puedo ayudaros, que experta no soy, pero haré lo que esté en mi mano.

visitas@elhogardeluci.org

Así que, un beso compañeros, y hasta la próxima receta!

Basado en las recetas de: El gran libro de la pasta, editorial Servilibro, y modificadas por Cristina Sanz