



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE003504 - Ricetta d'Autore**

**Registrata in data 28 Giu 2021 alle ore 12:30**

**da E.V.A. ELISIR DI VITA E ARTE**

**Livello di difficoltà: Medio**

**Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno**

**Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero**

## **E.V.A.**

Ricetta simbolo della corretta alimentazione, E.V.A. nasce da un'idea della Prof.ssa Annamaria Colao, titolare della cattedra Unesco di "Educazione alla salute ed allo sviluppo sostenibile", istituita presso l'Università Federico II di Napoli, e della nutrizionista Francesca Marino, giornalista e affiliata alla Cattedra, con la collaborazione dello scrittore e gastronomo Luciano Pignataro. A rendere possibile la realizzazione della ricetta, Salvatore Grasso, patron della pizzeria storica Gorizia 1916, decano del mondo pizza e neo presidente dell'Unione delle Pizzerie Storiche Centenarie, lo chef Giuseppe Daddio, volto noto della Rai, e fondatore della scuola Dolce e Salato.

Tempo di preparazione: 3 minuti

### **Ingredienti per 1 persona**

Un panetto da 180 g:

4 g Sale

70 g Farina semi-integrale

50 g Farina 00

5/7 g Glucomannano

Topping:

10 g Caviale di pesto di basilico

50 g Passata di pomodoro La Rustica (La Fiammante)

5 g Latte scremato con probiotici

8 g Polvere di pomodoro

10 g Olio extravergine d'oliva (Adoro)

20 g Provola affumicata (Latteria Sorrentina)

60 g Fiordilatte (Latteria Sorrentina)

4 g Sale fino

Q.b. Erbe officinali

### **Preparazione**

L'impasto è un blend di farine con una percentuale prevalente di farina semi-integrale, ricca di micronutrienti, vitamine e minerali, essenziali alla buona alimentazione. Si tratta di un impasto diretto, idratazione all'80%, lievitazione di 12h a temperatura controllata e 4h a temperatura ambiente. All'impasto è stato aggiunto glucomannano purificato, fibra naturale dimagrante, capace di ridurre l'assorbimento intestinale di zuccheri e grassi ingeriti in concomitanza. Si parte da un panetto di 180g, a fronte dei generici da 250g, con una notevole riduzione di carboidrati

Per la polvere di pomodoro: pelare i pomodori e mettere la pelle nel disidratatore a 60° per 24 ore. In tal modo si ottiene una polvere di pomodoro ricca di licopene.

Per la polpa di pomodoro è stata usata una passata rustica La Fiammante, la cui caratteristica è di essere sottoposta a una cottura poco aggressiva e di mantenere una granulometria fibrosa tale da preservarne anche le caratteristiche palatali riconducibili alla tradizione del sud Italia.

Per non alternarne le proprietà, la passata non è stata sottoposta a un'ulteriore cottura nel forno ma è stata aggiunta in "uscita".

Per non perdere il valore gustativo della classica mozzarella senza però aumentare l'apporto di grassi, si è invece

utilizzato un latte scremato arricchito di probiotici, montato a freddo in modo da non ucciderne i microorganismi. E lo si è insaporito all'affumicatura della provola con un processo di infusione e poi messo a fiocchi sulla pizza all'uscita.

Per le perle di basilico, si è estratta la clorofilla, si è aggiunto l'olio e l'acido ascorbico - importante antiossidante - e si è sferificata la preparazione con l'alginato e il bagno di calcio.

Una volta steso il panetto, viene farcito con il fiordilatte e infornato a 450°/480°.

Uscita dal forno, la pizza viene condita con gli ingredienti del topping, rigorosamente a crudo e conclusa con piante officinali e basilico.

Scheda Nutrizionale:

Apporto energetico: 560 Kcal: di cui 62% Carboidrati, 13% Proteine, 25% Lipidi

Carico Glicemico 65

Proteine: 17,51 g

Carboidrati: 91 g

Fibra: 11,4 + 3 g di Glucomannano

Grassi: 15,5 g di cui saturi 2,78 g

### **Vino consigliato**

Le bollicine e i rosati di cantine Varvaglione.

### **La ricetta ha partecipato a:**

Il salotto del Food - Protagoniste in cucina. Evento DONNE - il festival della salute e del benessere femminile, Napoli Lungomare Caracciolo, 1-2- 3 luglio 2021