



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE000615**

**Registrata in data 23 Giu 2016 alle ore 10:40**

**da SALVATORE ANTONIO GRASSO**

## Fanny 1.0

Si tratta di una pizza ipocalorica con impasto al Tritordeum, tonno al naturale sgocciolato, olive, insalata incappucciata ed olio EVO a crudo. A piacere è possibile anche gustarla nella versione senza olive ma con succo di limone bio. Il tritordeum, definito da molti come il cereale del futuro, non è un OGM ma semplicemente un nuovo cereale più ricco di fibre dietetiche e antiossidanti ed altamente proteico.

Tempo di preparazione: 4 minuti

### Ingredienti per 1 persona

Per l'impasto

1,6 kg di farina Tritordeum

1.1 l di acqua

45 g di sale marino per ogni litro di acqua

0,5g di lievito di birra.

Per la farcitura

80 g di insalata incappucciata

n.10 olive verdi e nere di Gaeta

60 g di tonno al naturale sgocciolato

olio EVO q.b

A piacere è possibile sostituire le olive con del succo di limone bio.

### Preparazione

Sciogliere il sale in acqua fredda, aggiungere 1/3 di farina quindi il lievito e la restante farina. Impastate gli ingredienti per 20 minuti ottenendo un impasto molto idratato ed elastico. Lasciamo lievitare l' impasto in massa per 2 ore stagliare in palline da 250 g e lasciar lievitare per ulteriori 10 ore a temperatura ambiente.

Stendere l' impasto e spennellarlo con olio EVO. Cuocere a bocca di forno. A crudo, farcire con olive verdi e nere, tonno al naturale sgocciolato, insalata incappucciata ed un generoso giro di olio EVO.