



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002499 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 06 Ago 2018 alle ore 11:50

da STEFANO PLATELLA

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate

Fitness Pizza

Pizza leggera ideale per chi pratica sport in estate

Tempo di preparazione: 2 minuti

Ingredienti per 1 persone

Per l'impasto:

180 g farina integrale

130 g acqua

1 g lievito

5 g sale

Per la farcitura:

50 g provola

40 g tacchino caramellato

40 g radicchio

5 g scaglie di mandorle

1 limone

olio EVO qb

Strumenti di cottura

forno a legna

Preparazione

Per l'impasto: aggiungere alla farina integrale con aggiunta di cereali, acqua, lievito precedentemente sciolto in acqua. Unire il tutto alla farina ed infine aggiungere il sale. Impastare fino ad ottenere un impasto compatto; lasciar riposare per 6 ore a temperatura ambiente, dopo far riposare l'impasto in frigo per circa 30 ore. Trascorse le 30 ore, togliere l'impasto dal frigo e attendere 30 minuti.

Preparazione: stendere il panetto e aggiungere la provola, far cuocere in forno per circa 90 secondi a 420°, a cottura ultimata aggiungere all'uscita il tacchino, il radicchio, scaglie di mandorle, limone e condire il tutto con olio EVO.