



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE001573**

**Registrata in data 17 Lug 2017 alle ore 10:04**

**da FILOMENA PALMIERI**

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

## Gusto Sano

Spinaci selvatici, zucchine grigliate, crema di fiori di zucca, mozzarella fior di latte, polpette di ricotta al parmigiano reggiano e semi di quinoa, pomodorino idroponico, olio emulsionato alla curcuma, timo e pepe nero.

Tempo di preparazione: 10 minuti

### Ingredienti per 1 persona

1 kg di farina ai cereali(semi di lino, semi di di girasole e semi di quinoa)  
2,5 g lievito secco  
25 g di sale  
pasta di riporto  
75% acqua  
15 g di olio

Panetto di pizza di 270 g

Farcitura:

30 g crema di fiori di zucca  
30 g di spinaci selvatici  
20 g zucchine  
80 g di mozzarella  
40 g di polpette di ricotta al parmigiano reggiano e semi di quinoa  
Olio extravergine di oliva alla curcuma q.b.  
Timo q.b.  
Pepe nero q.b.

### Prodotti utilizzati

Spinaci selvatici del Monte Pollino  
Zucchine e fiori di zucca a km 0  
Parmigiano reggiano 30 mesi di stagionatura  
Ricotta e mozzarella vaccina azienda agricola Campotenese  
Farina ai cereali  
Olio extravergine di oliva azienda agricola dei Marchesi Gallo  
Semi di quinoa.

### Strumenti di cottura

Forno elettrico

### Preparazione

Mettere la farina e il lievito nell'impastatrice e far ossigenare per un minuto, subito dopo l'acqua, impastare per 5 minuti a velocità 1, per 7 minuti a velocità 2, inserire il sale a velocità 1, infine l'olio extra vergine di oliva, finire di impastare gli ultimi 5 minuti a velocità 1 e far riposare l'impasto per 15 minuti nell' impastatrice; formare un paio di pieghe conservando l'impasto in frigo a 4° per 24 ore, subito dopo si formano le pagnotte da 270 g, a 48 ore si può fare la pizza togliendole 6 ore prima dal frigo e portandole a temperatura 23/24°. Stendere un panetto di pizza di 270 g con un cucchiaino spalmare

30 g crema di fiori di zucca, mettere 30 g di spinaci selvatici, 20 g zucchine, 80 g di mozzarella e infornare. In uscita aggiungere 40 g di polpette di ricotta al parmigiano reggiano e semi di quinoa e completare la pizza con olio extravergine di oliva alla curcuma, timo e pepe nero.

**Vino consigliato**

Vino rosso del territorio "Magliocco" IGT 2016 azienda Ferrocinto.