



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE000184**

**Registrata in data 13 Gen 2016 alle ore 15:45**

**da VALENTINO TAFURI**

## **Impasto Mediterraneo**

Impasto per Pizza Base Della Dieta Mediterranea

Tempo di preparazione: 30 minuti

### **Ingredienti per 10 persone**

1000 lt Infuso Di Mela  
100 g Farina di Ceci Neri di Corbella  
400 g Farina di Ceci di Cicerale  
500 g Farina di Frumento Integrale  
400 g Farina di Tipo 1  
300 g Lievito Madre o 2 g Lievito di Birra Fresco  
20 g Sale Marino Integrale

### **Preparazione**

Sbucciare 2 Mele e mettere a macerare la parte esterna in 1 lt di acqua per 24 ore.

In una ciotola capiente inserire l' infuso di mela, dividere il lievito madre in piccoli pezzetti (o far sciogliere il lievito di birra fresco), iniziare ad aggiungere la farina di ceci neri di Corbella e di ceci di Cicerale precedentemente miscelata, impastare il tutto per poi aggiungere successivamente a pioggia la farina integrale.

Ottenuto un composto simile ad una pastella inserire il sale ed ultimare l'impasto con la farina di tipo " 1 ", far riposare con uno straccio umido per 60 min.

L' impasto a questo punto deve risultare elastico, e non appiccicoso.

Per realizzare una pizza in teglia della misura 40 x 40 formare un panetto dal peso di 350 g e per realizzare la classica pizza tonda formare panetti dal peso di 250 g.

Far lievitare in luogo non ventilato con uno straccio umido o in appositi contenitori per 120 ore.

### **Vino consigliato**

Cellaia Cilento Rosato - Marino