



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000700

Registrata in data 14 Lug 2016 alle ore 17:28

da CARMINE MAURO

La pizza integrale di Carmine Mauro

Un' insalata che nasconde una pizza davvero light con impasto integrale per chi vuole tenersi in forma e leggero senza rinunciare allo sfizio di una pizza.

Tempo di preparazione: 3 minuti

Ingredienti per 1 persone

Impasto

1 lt di acqua

2 kg di farina integrale

50 g farina 0 americana

20 g lievito

50 g sale.

Farcitura

n.7 fette di provola

n.8 fette di pomodoro di Sorrento

n.10 olive bianche

basilico q.b.

origano q.b.

olio evo

Preparazione

Mettere nell'acqua il sale, il lievito e poi le due farine. Lasciare riposare 15 minuti e poi si procede allo staglio dei panetti da c.a 250 g ciascuno che si lasciano lievitare 12 ore a t.a.

Una volta steso il disco di pasta infornare e all'uscita aggiungere le fette di provola e di pomodoro di Sorrento, le olive bianche, il basilico, l'origano ed un giro di olio evo.