MySocialRecipe
Questa ricetta è mia!

Ricetta N. RE002545 - Ricetta d'Autore
Registrata in data 07 Ago 2018 alle ore 14:18
da ANTONIO POLZELLA

Livello di difficoltà: Medio
Piatto tipico della stagione: Estate
Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice

Naturalmente Margherita

Impasto a basso indice glicemico in collaborazione con il nutrizionista Federico Calzolari, presentata ad Identità naturali (Identita? Golose 2017)

Tempo di preparazione: 2 minuti

Ingredienti per 1 persone

Impasto:
1.300 g farina
200 g farina integrale
300 g grano antico etrusco il Khorasan, meglio noto con il suo marchio commerciale Kamut
100 g farina di fagioli borlotti bio
50 g di farina di konjac
680 acqua
15 g sale

Farcitura:
80 g pomodoro San Marzano Dop
n.1 mozzarella light
n. 3 pomodori datterini
n. 6 foglie di basilico
una spolverata di Parmigiano Reggiano
olio evo Hin8ial

Prodotti utilizzati

Parmigiano Reggiano

Strumenti di cottura

forno a legna

Preparazione

Impasto con il metodo dell'idrolisi, senza alcun lievito aggiunto ma gelatinizzando le farine con acqua a 90°, far riposare il composto per 12 ore a temperatura ambiente, poi riprendere il composto aggiungere l'acqua rimanente, nella prima fase 500 g mentre la restante 180 g aggiunta dopo le 12 ore con il sale, far puntare in massa un' ora, formare le palline di 280 g e far maturare per almeno 6/8 ore a temperatura ambiente. Cuocere la base di 280 g con il solo San Marzano Dop, dividere dopo la cottura la pizza in 6 spicchi. Mettere le fette di mozzarella light, il datterino a metà, la spolverata di Parmigiano reggiano, le foglie di basilico e olio evo Hin8ial a concludere.