



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002367 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 09 Lug 2018 alle ore 16:01

da PAOLO DE SIMONE

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Autunno, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Energico

Nefropizza

Nella terra della Dieta Mediterranea la longevità è di casa. Le sane abitudini alimentari hanno un ruolo anche nella prevenzione delle malattie. La "Nefropizza" è nata proprio nell'ambito di un progetto che aveva come tema il rapporto tra salute e alimentazione. La ricetta è nata dalle indicazioni del dott. Mugnani (nefrologo) con l'obiettivo di proporre una pizza che potesse contribuire alla prevenzione delle malattie dei reni. La "Nefropizza" è infatti digeribile, ricca di fibre, di omega3, di vitamine e antiossidanti e rappresenta un esempio di come un momento di convivialità, quale una serata in pizzeria, può diventare un'occasione per pensare alla propria salute.

Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti per 4 persone

Impasto

1 kg di farina grani antichi

650 g di acqua

250 g di lievito madre

25 g di sale

Farcitura

320 g mozzarella nella mortella (un fior di latte locale aromatizzato con foglie di mirto)

400 g di scarola

160 g di Alici di Menaica (presidio Slow Food)

120 g gherigli di noci

15 g di olio EVO DOP Cilento

Prodotti utilizzati

Farine autoctone da grani antichi, lievito madre, olio EVO DOP Cilento, mozzarella nella mortella (un fior di latte locale aromatizzato con foglie di mirto, scarola, alici di Menaica (presidio Slow Food), noci.

Strumenti di cottura

Forno a legna

Preparazione

Predisporre tutti gli ingredienti sul piano di lavoro. Incorporare l'acqua alla farina, poi il lievito e il sale. Lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lasciar riposare per circa 30 minuti. Passato il tempo, riprendere l'impasto e dividerlo in panetti di circa 300 g ciascuno, riporli e lasciare lievitare ad una temperatura di 24°/26° per 8/10 ore. A parte cuocere la scarola per pochi minuti con olio Evo e aglio e un pizzico di sale.

Stendere il panetto, condire con la mozzarella e la scarola ed infornare. In uscita aggiungere le noci, le alici di Menaica, l'olio EVO DOP Cilento e poi servire.

Vino consigliato

Vigna dei Russi, Cilento Aglianico Denominazione di Origine Protetta 2013