



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002812 - Ricetta di tradizione

Registrata in data 22 Mar 2019 alle ore 10:33

da ALESSANDRA URISSELLI

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della regione: Campania

Piatto tipico della stagione: Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice

Pizza napoletana gourmet con datterino giallo, pesce spada e melanzane grigliate

La pizza napoletana gourmet con datterino giallo, pesce spada e melanzane grigliate nasce dall'esigenza di creare una pizza gustosa, sana e digeribile. Ecco perché ho deciso di prepararla per il contest Pomorosso D'Autore - Sani e Mediterranei, innanzitutto perché ho utilizzato il pomodoro cotto, che nutrizionalmente parlando è migliore di quello crudo, poiché ricco di licopene, una sostanza, che solo nel processo di cottura, è in grado di resistere al processo digestivo e può essere assorbita in maniera migliore dal nostro organismo. Il licopene inoltre è in grado di migliorare la flora batterica buona del nostro intestino e l'abbinamento migliore è con il pesce, mai con i formaggi, così come siamo abituati a mangiare la pizza.

Tempo di preparazione: 540 minuti

Ingredienti per 3 persone

Per 3 pizze del diametro di 28 cm di diametro (ricetta base di Antonietta Golino):

450 g di farina 0 al 12% di proteine

250 ml di acqua oligominerale

12 g di sale

1 g di lievito di birra

Per il condimento:

250 g di pesce spada in trancio

250 g di polpa fine di pomodoro

180 g di datterini gialli La Fiammante sgocciolati

n. 2 melanzane

sale q.b.

origano q.b.

olio extravergine al peperoncino q.b.

basilico fresco q.b.

Prodotti utilizzati

Datterini Gialli La Fiammante

Strumenti di cottura

Teglia in pietra, padella forno

Preparazione

Misurate l'acqua, versatela in una ciotola, prendetene una piccola quantità in due diverse tazzine: in una sciogliete il sale, nell'altra il lievito di birra. Versate il contenuto con il lievito di birra nella ciotola con l'acqua e iniziate ad aggiungere gradualmente e lentamente la farina setacciata a parte, incorporandola man mano all'acqua, poi finita la farina aggiungete il sale sciolto in acqua, continuate ad amalgamare fino a raggiungere il "punto di pasta". Ribaltate sul piano da lavoro e lavorate l'impasto per 20 minuti (a me ne sono occorsi 25). Non riducete questo tempo: eviterete di compromettere la riuscita della vostra pizza e otterrete una consistenza soffice e asciutta. Piegare e schiacciate ripetutamente, verso la fine dei 20 minuti, inizierete a notare che l'impasto diventa liscio e setoso. Se così non fosse, proseguite a lavorare ancora un

po' il vostro impasto, così come ho fatto io. Quando l'impasto sarà liscio ed elastico, riponetelo in una ciotola di vetro, coprite con pellicola e lasciate lievitare per 2 ore. Trascorso questo tempo, procedete con lo staglio, dovrete dividere l'impasto in 3-4 palline. A me ne sono venute fuori 3 (anche perché il peso di ciascun panetto può variare dai 180 a 250 g), avevo 660 g di impasto, quindi 3 panetti da 220 g l'uno. Ponete i panetti su un telo non infarinato all'interno di un contenitore o cestino, coprite col telo e con uno strato di pellicola in superficie per evitare che la pasta secchi durante la lievitazione. Fate lievitare per circa 6 ore alla temperatura di 25°.

Mentre l'impasto lievita, preparate la polpa di pomodoro, aggiustate di sale, unite un po' di olio evo e aggiungete dell'origano di ottima qualità.

Su una piastra grigliate le melanzane che avrete tagliato a fette dallo spessore medio, giratele da entrambi i lati, poi lasciate da parte. Una volta intiepidite, tagliatele a tocchetti.

Grigliate il pesce spada da entrambi i lati e infine tagliate a tocchetti anch'esso.

Trascorso questo tempo, iniziate a scaldare il forno alla massima temperatura insieme alla teglia (in ferro, ghisa o in pietra) dove procederete alla cottura della vostra pizza. Prendete ciascun panetto e lavorate l'impasto su un piano spolverato di farina di semola, procedete ad un'estensione delicata allargandolo con le mani dal centro verso il bordo e facendolo debordare roteandolo.

Per ottenere il classico cornicione da pizza napoletana, procedete così: scaldate contemporaneamente una padella di pietra dal fondo spesso sul fornello della cucina, fino a vederla "fumare". Mettete il disco di pizza senza condire e lasciate cuocere in padella per 2 minuti. Nel frattempo estraete lo stampo dal forno, trasferite la pizza all'interno, conditela velocemente con la polpa di pomodoro, il pesce spada, le melanzane e i pomodorini gialli e infornate per 5 minuti al ripiano più basso, poi altri 2/3 minuti nel ripiano più alto. Terminate con un filo di olio al peperoncino e foglie di basilico fresco.

Vino consigliato

Vino bianco Vermentino di Sardegna