



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002255 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 13 Giu 2018 alle ore 13:14

da DIEGO TAFONE

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice

Pizza Pascalina

Una pizza presentata al Napoli Pizza Village, nata da un progetto dell'Istituto dei Tumori di Napoli Fondazione Pascale, che mira alla diffusione di un comportamento sano e attento ad una corretta alimentazione anche attraverso la pizza grazie allo studio di gruppo di esperti di diverse discipline e che ora mette in rete ristoratori, produttori, consumatori, e ricercatori per un unico obiettivo, di salvaguardia della salute.

Farina di frumento, friarielli campani a crudo, pomodorini di Corbara o San Marzano, olive di Caiazzo, olio extra vergine d'oliva del Cilento, aglio e peperoncino, questi gli ingredienti perfetti per comporre la pizza che risulta protettiva nel ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori dell'apparato digestivo, incluso il tumore al colon.

La Pizza Pascalina, può essere consumata come pasto principale anche due volte a settimana ed è stata inserita nella Piramide Alimentare Pascaliana, che applica i principi della dieta Mediterranea ma si basa anche sulle linee guida contro i tumori della World Cancer Research Fund e sulle evidenze scientifiche più recenti su dieta e prevenzione dei tumori.

Tempo di preparazione: 60 minuti

Ingredienti per 1 persone

Ricetta Impasto Tipo 1

1,450 Kg Farina tipo 1

1L di Acqua

1g di Lievito

30 g di Sale

Panetti di circa 300 g Cad.

Farcitura:

120 g friarielli campani

120 g pomodorini di Corbara

30 g olive di Caiazzo

20 g noci

30 g Olio extra vergine d'oliva del Cilento

aglio e peperoncino a piacere

Prodotti utilizzati

Friarielli campani, pomodorini di Corbara, olive di Caiazzo, olio evo del Cilento.

Strumenti di cottura

Forno a legna

Preparazione

Inserire 1,450 Kg di farina nella planetaria, aggiungere 1L di acqua, stemperare 1 g di lievito. Farla lavorare per 20 minuti e a 5 minuti dalla fine del processo inserire 30 g di sale nell'impasto. Farla riposare in un contenitore ermetico per 4 ore a temperatura ambiente, far continuare la lievitazione a massa a temperatura controllata per 40 ore, stagliare a panetti di 300 g e farla lievitare per circa 3 ore. Cottura a 450° per 60'.

Dopo la stesura del disco di pasta tipo 1 sbollentare i friarielli per circa 7 minuti raffreddare in abbattitore, saltarli in pentola circa un minuto con aglio e olio extravergine d'oliva, frullarli finché l'intera massa non diventa omogenea così da ottenere

una crema vellutata.

Stendere la nostra crema di friarielli sul disco di pasta, aggiungere olive caiazzane, il pomodoro su ciascuna fetta, peperoncino e aglio a scelta e all'uscita dal forno noci e olio EVO bio.