



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002517 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 06 Ago 2018 alle ore 18:21

da GABRIELE DANI

Livello di difficoltà: Facile

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

Come ti senti gustando la tua ricetta? Energico

Well pizza

Una pizza leggera, ma allo stesso tempo gustosa e funzionale per il corpo.

Tempo di preparazione: 5 minuti

Ingredienti per 1 persone

Impasto

840 g farina

630 g acqua

210 g lievito madre (idratazione al 70%)

25 g sale

olio

Farcitura

pacchetto di riso venere polverizzato semi spaccati di girasole e lino, avena

n.1 zuccina tagliata a rondelle

limone

n.1 cucchiaino scarso di pinoli

50 g di mozzarella con siero innesto(no acido citrico)

ricotta q.b.

menta q.b.

curcuma q.b.

Prodotti utilizzati

Olio Olitalia

Strumenti di cottura

forno a legna

Preparazione

Procedimento: si inserisce la farina, il lievito, riso e semi e l'olio nell' impastatrice si fa girare 30 secondi in retromarcia, poi si aziona la prima velocità e si fa andare con il 60% dell'acqua preparata, dopo 5 minuti s'inserisce il sale e a coda il 50% dell' acqua rimasta, facendolo lavorare per altri 2 minuti, trascorsi 7 minuti totali di prima velocità si aziona la seconda velocità e finiamo l'ultima acqua poco a poco fino ad arrivare a 7 minuti di lavorazione a codesta velocità. Finito l'impastamento si misura la temperatura della massa che deve essere tra i 24/26° quindi si trasferisce l'impasto sul banco e gli si danno una serie di pieghe fino a dargli più forza e renderlo liscio, e si lascia puntare per 2 ore. Finita la puntatura si formano dei pannelli che dovranno riposare per almeno 24 ore a temperatura ambiente non superiore ai 25/28°. Si prende 1 pallina si stende a 34 cm e si condisce con mozzarella e si cuoce per 3 minuti a fuoco poco più basso del normale per togliere maggiore umidità, fuori cottura si condisce con le zucchine condite con olio, ricotta e curcuma, decoriamo con della menta fresca e prima di servire irroriamo con del succo di limone bio.