

PIZZA MARGHERITA casalinga

guadagna - salute!



pochi grassi



pochi grassi saturi



piatto vegetariano



fibre antiossidanti vitamine

TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

PIATTO UNICO

cottura al forno

tutto l'anno



Ingredienti x 8 persone

Per la pasta:

farina integrale g 750

acqua g 375

olio extravergine d'oliva g 30

lievito di birra g 30

sale fino g 10

zucchero g 10

malto g 10

Per la farcitura della pizza:

pelati 350g

origano q.b. (secco oppure fresco),

melanzane 300 g (n.1 o più)

zucchine 200 g (n.2 o più)

peperone giallo 300 g (n.1 o più)

mozzarella light 200 g

PER PORZIONE:

CALORIE	381,3
PROTEINE	g 16,1
LIPIDI	g 7,8
GLUCIDI	g 65,8

Procedimento

Sciogliere il lievito in acqua. Impastare tutti gli ingredienti nella planetaria a velocità minima per 10 minuti (in alternativa manualmente su un piano di lavoro fino a che l'impasto raggiunge una consistenza elastica).

Far lievitare per 30 minuti (o finché raddoppia di volume) in una bacinella d'acciaio l'impasto coperto con carta pellicola (si può metterlo nel forno spento con la luce accesa). Stendere la pasta a piacere, tenendola molto sottile, e disporla successivamente in lame foderate con carta forno. Coprire con un'altra teglia e far lievitare nuovamente per altri 20 minuti circa.

Farcire e cuocere come da indicazioni sottostanti in forno a 180 °C per 10 - 15 minuti circa o fino a cottura (i tempi e le temperature possono variare in base al forno utilizzato).

Procedimento per la farcitura:

Frullare i pelati con l'origano. Tagliare le melanzane, le zucchine a fette per la lunghezza e cuocerle alla piastra. Bruciare la buccia del peperone sul gas, e poi togliere i semi e tagliare a strisce. Sbriciolare bene con le mani la mozzarella (o utilizzare una grattugia a fori larghi).

Cospargere la pizza con la salsa di pomodoro, porvi sopra le verdure ed infine coprire con la mozzarella.

Rispetto alla versione classica, hai guadagnato...

- più fibra, grazie alle verdure per la farcitura e alla farina integrale: maggior sazietà, più salute!
- un risparmio di 100 kcal a porzione, grazie al formaggio light, alla pasta stesa sottile, al controllo dei condimenti;
- un risparmio di più di 5 g di grassi a porzione, per il controllo dell'olio aggiunto e per la mozzarella light

I miei appunti...

Ogni qual volta si prepari un piatto per la famiglia, poche attenzioni consentono di renderlo protettivo per la salute di tutti:

verdura in abbondanza, ingredienti "magri", minima aggiunta di condimenti sani.