

Pełnoziarnista pizza typu neapolitańskiego



Składniki

330 g - Mąka pszenna graham (typ 1850)
200 ml - Woda
1 łyżka - Oliwa z oliwek
10 g - Drożdże (świeże)
1/3 łyżeczka - Sól
3/4 łyżeczka - cukier
250 ml - Pomidory pelati w puszcze
Przyprawy do smaku: sól, pieprz, bazylija, oregano
Ulubione składniki na pizze

Opis wykonania

Ciasto typu neapolitańskiego zawiera znikome ilości drożdży i jest lekkostrawne, za sprawą kontrolowanej temperatury wzrastania ciasta poniżej 17st!

Drożdże rozkruszamy do miski.

Do drożdży dodajemy wodę (w pokojowej temperaturze), oliwę, sól i cukier - mieszamy.

Do miski wsypujemy mąkę - mieszamy tak aby wszystkie składniki się połączyły.

Wyrabiamy przez min 10 minut

Tak wyrobione ciasto wstawiamy na noc do lodówki (ciasto podwoi swoją objętość)

Na drugi dzień ciasto wyjmujemy na 30 minut przed planowanym posiłkiem

Przez chwilę wyrabiamy i dzielimy na dwie równe części

. Kulę ciasta rozgniatamy rękoma i wykonując półkoliste ruchy rozciągamy powiększając średnicę. Czynimy aż do uzyskania pożądanej wielkości krążka, aczkolwiek nie dopuszczamy do powstania dziur! Nie używamy wałka.

Ciasto przenosimy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia - nakładamy sos (zmiiksowane pomidory w puszcze z przyprawami) i ulubione składniki.

Pizzę wkładamy do piekarnika nagrzanego do maksymalnej temperatury - pieczemy przez jakieś 10-15 minut (w zależności od piekarnika).

To samo powtarzamy z drugą kulą ciasta.