

LINK: <http://blog.giallozafferano.it/dolceesalatodop/pizza-integrale-ricetta-golosa/#>



Posted on [6 giugno 2014](#)

Pizza integrale, ricetta golosa

[Share](#) [Log In](#) [Tweet](#) 0 [g+1](#) 18 [Pin it](#)

La pizza con lievito di birra l'avevo già provata, ma questa volta l'ho fatta con la farina [PizzaGiovane Varvello](#), ne è venuta una pizza integrale golosissima da rifare quanto prima!



LINK: <http://blog.giallozafferano.it/dolceesalatodop/pizza-integrale-ricetta-golosa/#>

Ingredienti:

- 7 gr di lievito di birra
- 400 gr di farina [PizzaGiovane Varvello](#)
- 250 gr di acqua tiepida
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di miele

Per farcire:

- Salsa di pomodoro
- 250 gr di mozzarella
- prosciutto cotto
- olive nere
- cuori di carciofo
- wurstel

PRESENTAZIONE

Neolaureata in matematica, appassionata di PRODOTTI NATURALI, BIOLOGICI, A CHILOMETRO ZERO E DOP che cerca di trasformare in lavoro questa sua passione. Felice perchè finalmente tante aziende stanno chiedendo di collaborare con me, e questo mi fa credere ancora di più che prima o poi il mio blog mi darà grandi soddisfazioni. Sono molto autocritica e mi aspetto sempre di più da me stessa, spero che il mio blog vi piaccia, sbirciate tutte le ricette che volete!

Trovaci su Facebook



Dolce e Salato DOP
Mi piace



Dolce e Salato DOP
12 ore fa

Perdonate l'assenza amici, ma nei giorni pari sarò impegnata con un corso di pasticceria che finalmente è iniziato ♥ Spero per voi sia stata una bella giornata come lo è stata per me!

👍 4 💬 5



Dolce e Salato DOP ha condiviso la foto di Libri: una passione.
Ieri alle 1.22

Dolce e Salato DOP piace a 44.522 persone.













Plug-in sociale di Facebook

In una ciotola sciogliere il lievito di birra nell' acqua tiepida con il miele, mescolare con i rebbi di una forchetta.

Aggiungere l'olio d'oliva, quindi la farina, iniziando ad impastare a mano, infine il sale.

Lavorare l'impasto su di una spianatoia fino ad ottenere un panetto liscio ed omogeneo, arrotondarlo quindi con le mani, copritelo a campana con la ciotola che avete usato e lasciatelo riposare mezz'ora circa.

Passata la mezz'ora di riposo, infarinare la spianatoia, e fare le pieghe a tre all'impasto procedendo come segue: stendere l'impasto sul piano infarinato formando un rettangolo dividere idealmente l'impasto in tre parti più o meno uguali, e piegate le parti laterali su quella centrale sovrappollandole. Ora sul rettangolo ottenuto, bisogna fare lo stesso, lasciare l'impasto sulla spianatoia con la chiusura rivolta verso il basso per circa 30 minuti, coperto dalla ciotola come prima. Questa serie di pieghe bisogna ripeterla due volte.

Mettere quindi l'impasto a lievitare in una ciotola unta d'olio fino al raddoppio, ci vorranno circa 3 ore.

Preriscaldare il forno alla temperatura massima.

Ungere la teglia d'olio, stendere l'impasto della pizza con le mani, versare quindi un po' di olio, poi la salsa e salare, far cuocere nella parte bassa del forno per circa 5-10 minuti.

LINK: <http://blog.giallozafferano.it/dolceesalatodop/pizza-integrale-ricetta-golosa/#>

Nel frattempo preparare tutti gli altri ingredienti della capricciosa, tagliando la mozzarella e il prosciutto ed affettando i wurstel.

Trascorso il tempo necessario riprendere la teglia e mettere prima la mozzarella, poi tutti gli altri ingredienti, infornare stavolta nella parte alta del forno alla stessa temperatura fino a quando la pizza sarà cotta e la mozzarella sciolta.



Se ti piacciono le mie ricette, seguimi su facebook, cliccando [Mi Piace qui](#)

A questa ricetta ha collaborato:

