

Pizza di primavera alle verdure

Una pizza perfetta per la tavola di primavera, delicata e ricca di verdure di stagione per una cena in famiglia. Segui i link per preparare un pesto di zucchine super leggero e la salsa di pomodoro per la pizza!

TEMPO DI PREPARAZIONE
20'

TEMPO TOTALE
5 ore

INGREDIENTI

DOSI PER 1 TEGLIA RETTANGOLARE

BASE:

210 g di acqua
3 g di lievito di birra secco
un cucchiaino di zucchero
olio EVO q.b
350 g farina di manitoba
5 g sale

CONDIMENTO:

tre cucchiaini di salsa di pomodoro
1 melanzana piccola
1 peperone rosso
un cucchiaio di pesto di zucchine
qualche foglia di basilico fresco
sale

CUCINIAMO!

PASSO 1

In una ciotola capiente sciogli il lievito di birra in una parte dell'acqua totale appena tiepida e aggiungi lo zucchero. Quando il lievito sarà ben sciolto aggiungi la farina e il sale e impasta prima nella ciotola poi sulla spianatoia fino a ottenere un impasto elastico che non si attacca alle mani. Trasferisci l'impasto nella ciotola e copri con un canovaccio e lascia lievitare l'impasto ottenuto a temperatura ambiente per circa 3 ore (fino al raddoppio del volume)

PASSO 2

Prepara le verdure: pulisci e taglia i peperoni a listarelle e tieni da parte. Lava e taglia le melanzane nel senso della lunghezza e mettile in uno scolapasta cospargile con un pizzico di sale per eliminare l'acqua di vegetazione che risulta amara. Dopo circa 30', asciuga le melanzane con un panno carta e cuoci su una padellina antiaderente con un filo d'olio o in forno a 180° per circa 5' minuti (dipenderà dallo spessore; ricorda che poi andranno nuovamente in forno sulla pizza)

PASSO 3

Ungi una teglia da forno rettangolare con un filo di olio EVO. Riprendi l'impasto e stendilo sulla teglia preparata aiutandoti con i polpastrelli, se necessario metti un goccio di olio anche sulle mani. Copri con un canovaccio e lascia riposare per un'altra ora a temperatura ambiente al riparo da correnti d'aria. Nel frattempo preriscalda il forno a 230° in modalità statica

PASSO 4

Trascorso il tempo di riposo farcisci la pizza come suggerito con salsa di pomodoro, le melanzane al forno e i peperoni (puoi decidere se metterli adesso o a crudo a fine cottura per un sapore più fresco e croccante). Inforna a forno caldo per circa 15'. Sforna la pizza e condisci con il pesto e le foglie di basilico fresche.

Buon appetito!

CRISTINA CONTI
www.cristinaconti.com