



Pizza integrale con broccoli, porri, speck, pinoli e mozzarella

INGREDIENTI PER UNA TEGLIA (INDICATIVAMENTE PER 4 PERSONE)

100 g di farina 00 (meglio la 0)	1 broccolo piccolo
200 g di farina integrale	1 porro
1 cucchiaino raso di zucchero	50 gr di speck
1 cucchiaino colmo di sale	10 gr di pinoli
2 cucchiai d'olio	80 gr di mozzarella
1 bustina di lievito istantaneo per pizza	Marsala
175 ml di acqua fredda, meglio se frizzante	sale, olio extravergine d'oliva



PREPARAZIONE

Preparazione: 30 minuti Cottura: 20 minuti

- Riscalda il forno e nel frattempo cuoci a vapore o lessa le cimette del broccolo.
- Pulisci il porro, taglialo a rondelle spesse mezzo centimetro, usando anche parte del verde e fallo saltare in padella con poco olio, sfuma con due cucchiai di vino marsala e, una volta evaporato l'alcol, fallo stufare aggiungendo acqua calda.
- Trita la mozzarella e tosta in padella, senza grassi, i pinoli.
- Prepara la base unendo le due farine con sale, zucchero e lievito in una terrina grande e amalgama il tutto con un cucchiaio.
- Disponi le farine a fontana e versa nel buchetto centrale olio e acqua, poca alla volta, così da impastare bene tutti gli ingredienti.
- Procedi prima con il cucchiaio, poi con le mani, andando a lavorare l'impasto su un tagliere.
- Una volta pronto stendilo, usando se necessario della farina.
- Disponilo su una teglia unta d'olio e inforna a 200°C per 10 minuti, con un filo d'olio.
- Condisci la pizza con le verdure, lo speck, i pinoli, la mozzarella e inforna a medio calore per altri 5-10 minuti circa, facendo attenzione che le verdure non brucino.
- Quando la mozzarella inizierà a fare le bolle, controlla che la pasta sia cotta, alzando un bordo.
- Servi la pizza calda.

LO SAI CHE?

In caso di stipsi si raccomanda un'abbondante assunzione di fibra contenuta negli alimenti di origine vegetale: frutta, verdura, cereali integrali, come riso, orzo, farro, kamut etc.

Questa ricetta propone una variante della pizza classica, perfetta per chi, grazie all'aggiunta della farina integrale, soffre di stipsi. Un'alternativa gustosa a minestrone e passati di verdura.

I condimenti proposti possono essere modificati a piacimento, usando però sempre verdure ricche di fibra, come carciofi, carote, vari tipi di cavolo, fagiolini, melanzane e volendo della frutta secca, che conferisce un tocco in più al gusto.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

