



Aluat de pizza

Dificultate ușor

Timp de preparare 5 min.

Timp total 1h

Mărime porție 1 Rețetă completă

Ingrediente

- ulei de măsline extravirgin, pentru uns
- 220 g apă, la temperatura camerei
- 1 linguriță zahăr
sau 1 linguriță făină de malț
- 20 g drojdie proaspătă, fărâmițată
sau 2 lingurițe drojdie uscată (8 g)
- 400 g făină de pâine
- 30 g ulei de măsline extravirgin
- 1 linguriță sare

Valori nutritive

per 1 Rețetă completă

Calorii 7341 kJ / 1752 kcal

Proteine 45 g

Carbohidrați 302 g

Grăsimi 39 g

Fibre 12.7 g

Preparare

1. Ungeți ușor cu ulei un bol mare și puneți-l deoparte. Puneți apa, zahărul și drojdia în bolul de mixare și amestecați 20 sec./viteza 2.
2. Adăugați făina de pâine, uleiul de măsline extravirgin și sarea, apoi frământați 2 min./framintat. Puneți aluatul, modelat în formă de minge, în

bolul pregătit mai devreme. Acoperiți vasul cu folie alimentară și lăsați aluatul la dospit până își dublează volumul (cca. 1 oră). Folosiți aluatul după dorință.

Obiecte utile

folie alimentară

Recomandări & Sfaturi utile

- - În faza 2, folia alimentară trebuie să fie unsă ușor cu ulei, pentru a evita lipirea ei de aluat.
 - Din acest aluat puteți face 1 pizza mare, dreptunghiulară sau 4 pizze individuale, rotunde.
 - Pentru a modela pizza, puneți aluatul în tava de copt (cca. 40 x 35 cm) tapetată cu hârtie de copt sau unsă cu ulei de măsline extravirgin. Presați aluatul cu degetele din centru spre exterior și întindeți ușor aluatul până ce acoperiți tot fundul tăvii. Ca alternativă, aluatul poate fi întins și cu sucitorul pe suprafața de lucru pudrată cu făină și apoi transferat în tava tapetată cu hârtie de copt.
 - Înainte de a pune pizza la copt, formați o margine pe contur și acoperiți aluatul cu umplutura dorită. Coaceți 20-25 minute în cuptorul preîncălzit (230°C).