

PIZZA VEGETARIANA

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:

- 500 g di farina semintegrale,
- 100 g di olio di mais,
- 1 bustina di lievito di birra,
- 1/2 cucchiaino di sale,
- 1 tazza di acqua tiepida.

Per il condimento:

- carote (o zucca gialla),
- rape rosse cotte,
- tofu,
- tahin (crema di sesamo),
- miso,
- aromi per pizze a piacere.

Preparate la pasta mescolando tutti gli ingredienti indicati e impastando bene in modo da avere una pasta morbida ed elastica, non appiccicosa.

Lasciate lievitare la pasta coperta con uno strofinaccio da cucina in un posto tiepido.

Nel frattempo preparate il condimento.

Fate cuocere la zucca o le carote e passatele insieme a una piccola quantità di rapa rossa cotta, che serve da colorante. Passate anche il tofu.

In un mortaio o in una tazza, amalgamate circa mezzo cucchiaino di miso con uno o due cucchiaini di tahin (o di crema di sesamo) e mescolateli al tofu.

Impastate di nuovo rapidamente la pasta e stendetela sulla teglia con uno spessore di circa un centimetro o un centimetro e mezzo, versatevi sopra il passato di zucca e l'impasto con il tofu.

Aggiungete eventualmente quegli aromi e quegli ingredienti di vostro gusto sulle pizze comuni (olive, funghi, capperi...) e cuocete per 30-40 minuti in un forno a 180 °C.

Variazioni: fate saltare in padella (con un po' d'olio) mezza cipolla gialla affettata molto finemente e quando questa è diventata trasparente aggiungetevi tutti gli altri ingredienti di cui sopra.

Prima di mettere sulla pasta e di infornare continuate a saltare tutto insieme per qualche minuto.

In questo modo, aggiungendo acqua o facendo asciugare al fuoco, potete controllare la giusta densità della salsa.