

PANE, PIZZE E LIEVITATI

# Pasta base per pizza a lunga lievitazione

di: *Cookaround*

---

LUOGO: *Europa / Italia*

DIFFICOLTÀ: *bassa*    COSTO: *basso*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

---



La pasta base per pizza a lunga lievitazione è una di quelle ricette perfette se volete gustare una buona pizza fatta in casa, ma volete stare leggeri o non appesantirvi, oppure se siete intolleranti al lievito e avete la necessità di usarne pochissimo. Farla non è per nulla difficile, anzi, è solo fondamentale organizzarsi in tempo in modo che sia pronta quando serve. Se cercate altre idee di lievitati per una festa o un buffet? In effetti la pizza è sempre un asso nella manica e farla in questo tempo può sembrare che vi possa allungare i tempi ma invece tutt'altro! Perché in questo modo calcolando le ore potrete averla a tavola al momento giusto e la cosa

meravigliosa sarà che avrete utilizzato pochissimo lievito. Il tempo di sosta in frigorifero sarà un periodo di maturazione in cui i vari ingredienti subiranno un processo chimico lento ma costante e questo avrà come risultato una pizza soffice e deliziosa. La ricetta che vi diamo è davvero semplice, e vi basterà farla una volta e siamo sicuri diventerà un vostro cavallo di battaglia. Potete lasciarla tal quale o farcirla al centro con salumi, formaggi o verdure. Se poi volete ampliare la scelta sul vostro tavolo del buffet, vi proponiamo le [pizzette fritte!](#)

## INGREDIENTI

FARINA MANITOBA 400 gr  
FARINA INTEGRALE 100 gr  
LIEVITO DI BIRRA 6 gr  
ACQUA fredda - 400  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 10 gr  
SALE 12 gr  
ROSMARINO  
PEPE NERO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) per ungere la teglia -

## PREPARAZIONE

- 1 Per la preparazione della pasta base per pizza a lunga lievitazione: versate le farine, in questo caso manitoba e integrale, nella ciotola dell'impastatrice.





- 2 Sbriciolate il lievito di birra fresco e aggiungetelo nella ciotola dell'impastatrice assieme alle farine, azionate l'impastatrice e iniziate a mescolare a bassa velocità.



- 3 Prendete l'acqua fredda e pian piano, poco alla volta, continuando a mescolare, versatela sulla miscela di farine e lievito.

Aggiunta tutta l'acqua necessaria, versate nella ciotola, anche l'olio extravergine d'oliva e il sale; quando i liquidi si saranno completamente assorbiti e la pasta si starà incominciando a formare, sostituite il gancio dell'impastatrice e continuate a lavorare.



4 Quando l'impasto avrà raccolto tutto e si sarà incordato bene intorno al gancio, la pasta è pronta. Spegnete a questo punto l'impastatrice e trasferite l'impasto in una ciotola leggermente infarinata sul fondo.



- 5** Infarinate leggermente anche la superficie dell'impasto e coprite la ciotola con della pellicola trasparente, bucherellatela con uno stuzzicadenti e trasferite il tutto in frigorifero per almeno 24 ore.





- 6 Trascorso il tempo necessario, toglietelo dal frigo, lasciatelo a temperatura ambiente per almeno 5-6 ore, dopodichè versatelo sul piano da lavoro, infarinatelo e impastatelo leggermente.



- 7 Divedete la pasta in due porzioni.



- 8 Ungete con un filo d'olio le teglie e trasferiteci l'impasto, lasciate riposare qualche minuto.

Trascorso il tempo necessario, inumiditevi le dita delle mani e stendete bene l'impasto su tutta la superficie della teglia.



- 9 Insaporite con del pepe nero, rosmarino fresco, un filo d'olio e un pizzico di sale.





10 Cuocete in forno a 250°C per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

