

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pizza integrale

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Campania](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 3 ORE DI LIEVITAZIONE



La **pizza integrale in teglia** è una **pizza soffice e leggera**, che si prepara con una parte di **farina integrale** mescolata ad una quantità minore di **farina 0**. La farina integrale aggiunta all'[impasto della pizza](#), apporta **più fibre e nutrienti** rispetto alla versione con sola farina bianca. La nostra **ricetta di pizza integrale in teglia** ha una lievitazione di 3 ore che la rende **digeribile e gustosa**. La **pizza integrale** si può condire con pomodoro e mozzarella, per ottenere una [classica pizza margherita](#), oppure con altri ingredienti a piacere.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico

per cucinare in casa una **pizza integrale soffice e golosa**, pronta per essere gustata [bianca](#) o farcita con tutto quello che più ti piace!

Ecco altre [pizze fatte in casa](#) che potrebbero piacerti, sono tutte **ricette** che puoi cucinare anche con l'**impasto per pizza integrale**:

[Pizza con lievito madre](#)

[Pizza con patate](#)

[Pizza 4 stagioni](#)

[Pizza tonno e cipolle](#)

[Pizza alla Norma](#)

INGREDIENTI PER L'IMPASTO

FARINA INTEGRALE 300 gr

FARINA 0 250 gr

ACQUA 350 ml

SALE FINO 10 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiari da tavola

LIEVITO DI BIRRA FRESCO 7 gr

INGREDIENTI PER CONDIRE

PASSATA DI POMODORO 150 gr

MOZZARELLA 400 gr

PREPARAZIONE

- 1 Per cucinare una buona pizza integrale in teglia, soffice e sfiziosa inizia dall'impasto: in una capiente terrina, sbriciola il lievito di birra fresco e aggiungi l'acqua. Unisci le due farine e comincia a lavorare con una forchetta. Aggiungi sale e olio e impasta, prima dentro alla terrina, poi su un piano da lavoro fino a che avrai ottenuto un impasto liscio e non appiccicoso. Saranno necessari una decina di minuti per avere un impasto un po' elastico.





2 Metti l'impasto in una terrina unta con poco olio e copri con pellicola. Lascia riposare

l'impasto della pizza integrale per circa un'ora quindi fai delle pieghe prendendo i lembi esterni della pasta e ripiegandoli verso l'interno. Arrotonda la pasta e rimetti a lievitare la pasta coprendo con la pellicola la ciotola.





- 3 Quando l'impasto sarà ben lievitato, sgonfialo e mettilo su una leccarda o una teglia da forno ben unta di olio extravergine di oliva. Con i polpastrelli stendi la pasta allargandola il più possibile. Lascia riposare 15 minuti. Nel frattempo preriscalda il forno a 250°C e taglia la mozzarella a pezzetti





- 4 Riprendi la teglia e allarga ancora per bene la pasta della pizza fino a raggiungere tutti i bordi. Spalma con la passata di pomodoro e inforna nella parte più bassa del forno per 12-15 minuti. Trascorso questo tempo estrai la teglia dal forno e condisci la pizza integrale con la mozzarella a dadini o con qualsiasi altro ingrediente ti vada di mangiare e rimetti in forno, termina la cottura alla stessa temperatura ma posizionando la teglia ad altezza media, ci vorranno ancora una decina di minuti. La pizza è pronta per essere portata in tavola.





CONSIGLIO

Puoi arricchire la pizza integrale con tutti gli ingredienti che più ti piacciono, come funghetti freschi o sott'olio, carciofini, verdure grigliate, cipolla prima ripassata in padella. Se ti piace profuma con del basilico fresco o origano. Se possiedi un'impastatrice metti gli ingredienti nella ciotola e impasta fino ad avere un impasto elastico.

CONSERVAZIONE

Puoi conservare la pizza in frigo per un paio di giorni. Puoi anche, una volta tagliata in tranci, congelarla.