

PANE, PIZZE E LIEVITATI

# Pizza tonno e cipolle

LUOGO: Europa / Italia / Calabria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 12 ORE DI RIPOSO



La pizza tonno e cipolle è una delle varianti più popolari della pizza napoletana. Non si conosce con certezza l'origine di questa deliziosa farcitura, ma si presume che la ricetta sia nata per sfruttare gli ingredienti tipici della cucina mediterranea, come il tonno sott'olio, la cipolla e il pomodoro. Alcune fonti suggeriscono che questa pizza con tonno e cipolle sia un classico in Calabria, dove si usa la cipolla rossa di Tropea, famosa per il suo sapore dolce e delicato.

C'è anche chi sostiene che la pizza tonno e cipolle sia una specialità napoletana, dove si aggiunge

anche la **rucola** per dare un tocco di **freschezza e colore**.

In ogni caso, la pizza tonno e cipolle è una preparazione semplice e gustosa, che richiede solo una base di impasto lievitato, passata di pomodoro, tonno sott'olio ben sgocciolato e cipolle affettate sottilmente e ripassate in padella con un po' di olio.

La mozzarella è facoltativa, ma se vuoi aggiungerla, dovrai farlo solo negli ultimi minuti di cottura per evitare che rilasci troppa acqua.

Segui **la nostra ricetta con passo passo fotografico** per gustare una **pizza tonno e cipolla** davvero **golosa, morbida e alta** come quella della pizzeria!

Se ami la pizza ecco per te un bel **ricettario** pieno di pizze golose da fare in casa: <u>Le pizze più buone</u> d'Italia

Ecco altre ricette di pizza che ti piaceranno come la pizza con tonno e cipolla:

Pizza 4 stagioni
Pizza capricciosa
Pizza gourmet
Pizza alla Norma
Pizza Rossini

## COSA SERVE PER LA BASE DELLA PIZZA TONNO E CIPOLLE

FARINA 0 500 gr

ACQUA 350 gr

SALE 12 gr

LIEVITO DI BIRRA 1 gr

## COSA SERVE PER LA FARCITURA TONNO E CIPOLLA

SALSA DI POMODORO 300 gr

MOZZARELLA 200 gr

TONNO SOTT'OLIO 200 gr

CIPOLLE BIANCHE 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

**SALE** 

**ORIGANO** 

FOGLIE DI BASILICO

#### COME SI PREPARA LA PIZZA TONNO E CIPOLLE

1 Versa la farina nel cestello dell'impastatrice, se non ne hai una, puoi usare una semplice ciotola e impastare a mano procedendo allo stesso modo.

Aggiungi il lievito e l'acqua fredda a filo, ricorda che è molto importante versare l'acqua a filo in modo da non fare errori e da garantire la formazione della maglia glutinica.









2 Una volta incordato l'impasto, aggiungi il sale e continua con la restante acqua lavorando l'impasto fino a completo assorbimento.









Ribalta l'impasto sul piano da lavoro, dai la forma circolare e spostalo in una ciotola unta con un filo d'olio extravergine.

Copri l'impasto con pellicola e lascialo lievitare per 10 ore circa a temperatura ambiente.









campana o con pellicola trasparente e fallo lievitare per altre 2 ore circa.





Taglia la cipolla, versala in una padella antiaderente con un filo d'olio extravergine e un pizzico di sale, fai cuocere per una decina di minuti a fiamma dolce tenendola controllata, considera che a fine cottura dovra risultare morbida e chiara.









Versa la salsa di pomodoro in una ciotola, aggiungi l'origano, il sale, un filo d'olio e mescola il tutto.

Taglia la mozzarella a fette e sistemala dentro uno scolapasta per qualche minuto e lasciala scolare.





Accendi il forno, seleziona se possibile la modalità ventilato, portalo a 280°C o alla massima temperatura consentita dal tuo forno.

Condisci la pizza ormai raddoppiata di volume, con la salsa di pomodoro preparata e cuocila per 10/12 minuti circa nel binario basso del forno.





8 Sforna la pizza, aggiungi la mozzarella, la cipolla e il tonno sgocciolato precedentemente.

Inforna per altri 2/3 minuti circa, i tempi di cottura possono variare in base al forno e alle temperature che raggiunge.









questo punto non ti resta che tagliarla e portarla a tavola.





#### 5 VARIANTI DI PIZZA CIPOLLA E TONNO

**Pizza tonno, cipolla e olive**: aggiungi olive nere o verdi snocciolate alla pizza prima di infornarla. **Pizza cipolla rossa e capperi**: aggiungi capperi dissalati alla pizza prima di infornarla. Regola la quantità di capperi in base al tuo gusto. Usa cipolla rossa affettata.

**Pizza tonno, cipolla e peperoni**: aggiungi peperoni verdi o gialli tagliati a listarelle sottili alla pizza prima di infornarla. Per un sapore più piccante, puoi usare peperoncino fresco tritato.

**Pizza tonno e cipolla bianca con mozzarella di bufala**: sostituisci la mozzarella con mozzarella di bufala a fette, aggiungi un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo dopo la cottura.

**Pizza bianca tonno, cipolla e pesto**: aggiungi un cucchiaio di pesto alla base della pizza prima di aggiungere il tonno e la cipolla. Usa un pesto fatto in casa o di alta qualità. Non mettere pomodoro per non nascondere il sapore del pesto.