

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](#) 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 cipolla 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 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:

[Le pizze più buone d'Italia](#)

INGREDIENTI PER LA BASE

FARINA 0 500 gr

ACQUA 350 gr

SALE 12 gr

LIEVITO DI BIRRA 1 gr

INGREDIENTI PER LA FARCITURA

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

PREPARAZIONE

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.





3 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.





- 4 Stendi l'impasto su una teglia (30 x 40) unta con un filo d'olio, copriilo con un'altra teglia a campana o con pellicola trasparente e fallo lievitare per altre 2 ore circa.



- 5 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 dovrà risultare morbida e chiara.

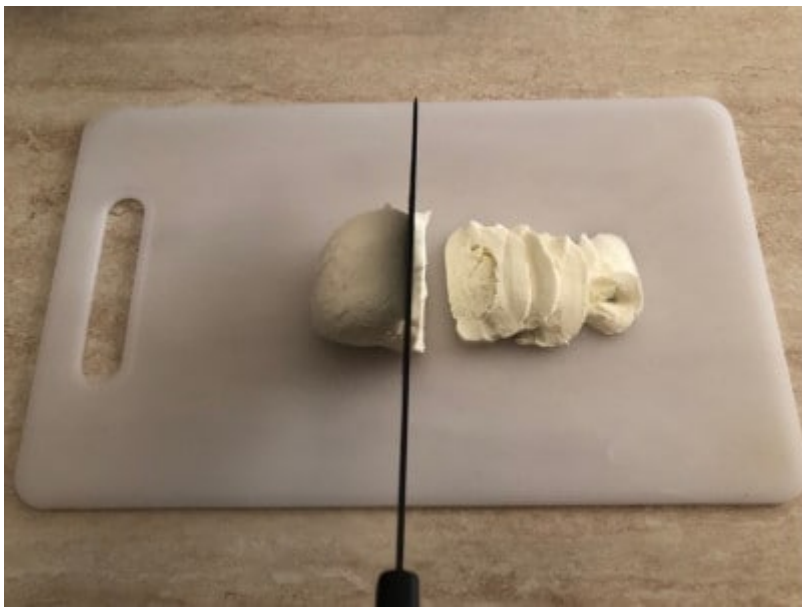




6 Versa la salsa di pomodoro in una ciotola, aggiungi l'origano, il sale, un filo d'olio e mescola il tutto.

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





7 Accendi il forno, seleziona se possibile la modalità ventilato, portalo a 280° 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.





9 Quando la tua pizza sarà ormai cotta, aggiungi a piacere qualche foglia di basilico fresco, a

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

