

# PIZZA DE VERDURAS



www.biosegura.net



## RECETA PARA 4 A 6 PERSONAS:

### • **Masa**

- Harina → Un Vaso
- Agua → Medio Vaso
- Orégano, sésamo y pimentón (opcionales) → Al gusto
- Pizca de Sal

→ Mezclar bien los ingredientes con las manos, hasta que la masa quede homogénea. Trabajarla bien a mano antes de poner en molde.

→ Untar el molde con una pizca de aceite, y extender masa de manera que quede muy fina (se puede hacer con rodillo).

→ Truco: para una masa esponjosa usar 300g de harina, 1+1/2 "vaso de vino" de cerveza y 1+1/2 "vaso de vino" de aceite.

### • **Relleno:**

- Tomate frito (mejor casero)
- Cebolla → 1 Pieza
- Pimiento Rojo → 1 Pieza
- Champiñón → 150g
- Manzana → 1 Pieza
- Tomate fresco → 1 Pieza

→ Cubrir la base con tomate frito, al gusto, pero mejor poca cantidad (menos grasa = mejor digestión).

→ Cortar la cebolla, el pimiento y el champiñón muy finos. Distribuir

homogéneamente sobre el tomate frito.

→ Pelar y cortar la manzana en láminas y distribuir por la pizza.

→ El tomate se corta en rodajas y se reparte por encima.

### • **Orégano y Queso rallado (opcionales)**

→ Espolvorear orégano al gusto y cubrir con queso rallado, al gusto.

### • **COCCIÓN: 30 min Horno Medio**

*La base de esta receta es la masa.*

*A partir de ahí se le puede añadir y/o sustituir ingredientes, tanto a la masa como en relleno.*

*¡¡Animaos a introducir variaciones!!*

*La cocina no pertenece a los grandes y famosos "Chefs", sino a los que cada día alimentamos a nuestras familias.*

### *\* Propuestas:*

*Para hacerla apta para celíacos, sustituir harina de trigo por harina de arroz con dos cucharadas de harina de maíz. La masa se volverá más blanda y menos elástica, pero más fácil de distribuir por el molde.*