

Escuela de cocina **PepeKitchen**

CURSO DE COCINA
ITALIANA
I° LA PIZZA



PEPEKITCHEN

La pizza perfecta

Alimento universal y económico, la pizza se ha convertido en el plato preferido de millones de personas en todo el mundo. Y no sin razón, esta sencilla torta de masa de pan crujiente, de origen humilde, ha sabido conquistar los paladares más exigentes. Plato sano y equilibrado, no hay motivos para no disfrutar de una buena pizza en casa.

Parece ser que ya los etruscos y en la Roma clásica se preparaban tortas de pan aromatizadas, aunque la pizza tal y como la conocemos hoy día es un invento napolitano, donde los panaderos han elaborado estas finas tortas de pan de forma tradicional. Parece que las primeras pizzas no llevaban queso ni tomate. De hecho, sabemos que el tomate es un ingrediente relativamente reciente en la cocina occidental, traída de América por los descubridores españoles.

La focaccia y la piadina, un tipo de pan plano tradicional, podrían ser los antecesores de la pizza. Las primeras pizzas se aromatizaban apenas con aceite de oliva, hierbas aromáticas y acaso unas tiras de tocino, anchoas o cebolla, lo que ahora llamamos pizzas “biancas”, por no llevar tomate. Ya se elaboraban pizzas a la venta al público a finales del siglo XVIII en Nápoles, donde se empezó a usar el tomate y el queso, y un napolitano, Raffaele Esposito, creó la famosa pizza Margherita en la que es hoy la Pizzería "Brandi" en 1889. Creada en honor a la reina Margarita Teresa de Saboya, incorpora los característicos colores de la bandera italiana— verde (hojas de albahaca), blanco (mozzarella) y rojo (tomates).

Pero la pizza siguió siendo un plato regional poco conocido fuera de la región hasta que el intenso flujo de emigrantes italianos llevó este plato a Estados Unidos a finales del siglo XIX, donde alcanzó gran popularidad con rapidez. Realmente no fue hasta después de la Segunda Guerra Mundial cuando la pizza se extendió por toda Italia, alcanzando el estatus de plato nacional que tiene hoy día.

En Italia la pizza se elabora siempre en hornos de leña, por lo que se suele tomar en los establecimientos donde el “pizzaiolo” se ocupa de amasarlas y hornearlas al momento. Todo un lujo. Los ingredientes son tan variados como lo es la geografía italiana, y en cada lugar se usan los mejores productos locales para elaborar sus propias pizzas, ya sean productos del mar, verduras, setas, quesos y embutidos tradicionales. Una curiosa variedad de la Apulia, la “bota” de Italia, es la pizza de

patata, con una masa a base de patatas cocidas, harina y sal, y que es sorprendentemente deliciosa.

En casa, con los trucos que os daremos, podremos conseguir pizzas de gran calidad, aunque es recomendable disponer de un horno potente, si es posible de convección, que nos permita alcanzar las altas temperaturas necesarias.

LA MASA DE LA PIZZA

Para una pizza de calidad lo mejor es seleccionar cuidadosamente los ingredientes. Para la masa deberemos utilizar harina de fuerza, la harina usada para hacer pan por su alto contenido en gluten, y levadura de panadero, que es la levadura de cerveza tradicional que produce una fermentación natural de la masa. Desconfiemos de los preparados para pizza comerciales y, por supuesto, de las bases para pizza congeladas y similares.

La masa para pizza es una masa de pan tradicional, aromatizada con aceite de oliva virgen. Para el amasado y fermentado podremos usar las técnicas tradicionales, aunque si disponemos de algún robot de cocina o de máquina panificadora los podremos usar para ahorrar tiempo. No es nada complicado, está al alcance de cualquiera, y lo único necesario es tiempo y paciencia para respetar los tiempos de fermentación.

Es mejor usar sal marina, fina, no gruesa. La levadura puede ser fresca, que se vende refrigerada, en pequeños bloques, aunque es más fácil utilizar la levadura liofilizada, granulada, que viene en sobres herméticos. Es muy cómoda de dosificar, se añade a la harina directamente y es de larga caducidad, sin necesidad de conservarla refrigerada. También es recomendable usar agua mineral en vez de agua del grifo.

Para la mesa y la bandeja de hornear puedes usar harina normal, semolina fina, o una mezcla de ambas, que aportará una textura crujiente y rústica a la corteza, muy agradable.

EL AMASADO TRADICIONAL, PASO A PASO

Si queremos hacer la masa a la manera tradicional pondremos la harina sobre la mesa de trabajo, que debe ser amplia y despejada. Lo mejor es hacer un volcán con la harina, con un hueco en el centro donde verteremos el resto de ingredientes. Si quieres puedes mezclarlo todo en una fuente o recipiente grande, menos tradicional pero más cómodo.

Si usas levadura seca, granulada, se añade directamente a la harina. Si es levadura fresca habrá que diluirla en el agua. El agua puede ser templada, máximo a 30°-40° (más temperatura podría “matar” la levadura) si estamos en invierno, pero el resto del año no será necesario. Añade el agua (con la levadura, si es fresca) y el aceite a la harina, y remueve con las manos o un tenedor, hasta hacer una masa un poco pegajosa y elástica, como verás en las fotos.

A continuación procedemos al **amasado**. Para un correcto amasado aplasta y estira la masa con la base de la mano derecha, dobla la masa por la mitad y presiona de nuevo con la base de las dos manos. Repite el proceso de forma continuada durante 5 minutos.

Durante el trabajo se espolvorea de vez en cuando un poco de harina o semolina en la mesa de trabajo y en las manos, para que no se pegue mucho, pero siempre en pequeñas cantidades para no endurecer mucho la masa.

Para que quede muy elástica hay que proceder al **refinado** de la masa. Para refinarla aplasta y retuerce la masa, girándola y dando forma alargada sobre la mesa. Une los extremos y amasa con los puños hasta fusionar el conjunto. Repite el proceso de amasado y estirado durante 5-10 minutos.

Pasa la masa, que debe quedar lisa y elástica, a un cuenco amplio ligeramente aceitado. Cubre con film transparente o con un trapo limpio y deja **fermentar** en sitio cálido durante 30-40 minutos, o hasta que doble su volumen. En invierno puede tardar más tiempo, según la temperatura ambiente.

Si quieres y dispones de tiempo, puedes hacer una **fermentación lenta en frío**, metiendo la masa en el frigorífico durante 12 horas. De esta forma se consigue una masa de textura perfecta, de sabor más suave y más fácil de digerir.

Una vez fermentada, pasa a la mesa enharinada y aplasta la masa con los puños suavemente para eliminar el exceso de gas formado en el interior. Corta en dos o tres porciones y **estira la masa a mano o con rodillo** sobre la mesa, hasta que quede fina, máximo unos 3-4 mm. de grosor, dependiendo del resultado final que busquemos. Podemos dejar los bordes un poco elevados.

Si quieres puedes estirar la masa sin usar el rodillo, con las manos, a la manera tradicional, pero requiere cierta experiencia. Si nos gustan **pizzas muy finas** y crujientes, deja **reposar** masa en una bandeja de horno espolvoreada de semolina durante 10 minutos, cubre con los ingredientes deseados (tomate, mozzarella, anchoas, aceitunas, etc.), riega con un hilo de aceite de oliva virgen y hornea a horno muy fuerte, 250°-290° unos 10 minutos, o hasta que quede crujiente y dorada.

Si queremos una **pizza de masa más gruesa** y esponjosa, dejemos fermentar de nuevo el disco de masa durante 35-40 minutos, hasta que suba lo suficiente. Cubrimos con los ingredientes y horneamos a 220° unos 20 minutos.

LA MASA DE PIZZA CON PANIFICADORA

Las modernas **máquinas panificadoras** domésticas son una buena ayuda para mezclar, amasar y fermentar de manera controlada las masas de pan como las que usamos para la pizza. Seguiremos las instrucciones de nuestra máquina. Normalmente, pondremos en el vaso de la panificadora primero los líquidos, el agua y el aceite, y luego añadiremos la harina y el resto de ingredientes.

Conectaremos el programa de masas, que una vez finalizado nos dará una masa ya amasada, refinada y fermentada. Puede tardar unos 90 minutos, según el modelo. Una vez finalizado el programa, volcamos la masa en la mesa enharinada y procederemos a amasar a mano unos minutos, para eliminar el exceso de gas formado en el interior de la masa. Luego la estiraremos como ya hemos explicado.

Las máquinas panificadoras son muy prácticas para hacer pan en casa sin esfuerzo, pero también incorporan programas de amasado muy útiles, ya que de forma automática calientan la masa ligeramente, la amasan y refinan, y luego conservan la temperatura para una fermentación controlada y uniforme.

LA MASA DE PIZZA EN THERMOMIX

Thermomix es un robot de cocina de última tecnología que ha tenido gran éxito en nuestro país. Por esa razón os explico cómo hacer la masa con este práctico robot de cocina, aprovechando todas sus ventajas. Aunque no sustituye al amasado a mano, los resultados son bastante buenos. Y sobre todo, sin apenas esfuerzo.

Como siempre empezamos poniendo en el vaso los líquidos, es decir, el agua y el aceite. Si estamos en invierno y la temperatura es baja se puede templar a 37° durante 3-4 minutos a velocidad 1. Si usamos levadura fresca se puede añadir a los líquidos, removiendo a velocidad 3 hasta que se diluya por completo. Si quieres potenciar el efecto de la levadura se puede añadir una pizca de azúcar y dejar fermentar 10-15 minutos con el vaso tapado, hasta que forme una ligera espuma en la superficie. No es imprescindible.

A continuación añadimos la harina, la levadura (si es seca, granulada) y la sal. Se mezcla 20 segundos a velocidad 4, y luego procedemos al amasado, 10 minutos a velocidad espiga. Sin quitar el vaso de la máquina, tapamos bien con dos trapos de cocina grandes, para que conserve el calor, y dejamos fermentar la masa de 45 minutos a una hora, hasta que suba bastante, al menos el doble de su volumen.

En este punto volcamos la masa sobre la mesa enharinada y amasamos 3-4 minutos a mano para eliminar el exceso de aire en la masa. Luego se corta y se estira tal como hemos explicado.



LOS RELLENOS, DEJA VOLAR TU IMAGINACIÓN

Una vez tenemos lista nuestra masa para pizza, amasada y estirada, hay que elegir nuestro relleno favorito. Aunque hoy día se le pone casi de todo a la pizza, incluso algunos tan poco ortodoxos como la piña o el aguacate, para empezar recomiendo ser algo más conservadores y probar las pizzas más tradicionales, a base de ingredientes clásicos; tomate, mozzarella, albahaca, orégano, aceitunas negras o anchoas.

EL TOMATE, CASI IMPRESCINDIBLE

Aunque se pueden hacer una pizza “blanca”, sin tomate, la mayoría de las pizzas incorporan tomates de alguna forma. Podremos usar varias alternativas, todas igual de válidas:

Tomate natural triturado, preparado con tomates muy maduros, si es temporada, o también puede ser envasado. En este caso es muy importante escurrir bien el exceso de agua que contiene, dejando sobre un colador de malla fina. Así evitamos que la masa de pan se humedezca y no quede tan crujiente como es deseable.

Tomate natural en trozos. En algunas pizzas podemos añadir tomates muy maduros cortados en dados o en rodajas finas.

Passata de tomate. Es una salsa concentrada de tomate que se puede hacer en casa o comprarla ya preparada, de marcas italianas. Al ser muy concentrada, ya hemos eliminado gran parte del agua que contiene, y su sabor es intenso, ideal para preparar la pizza o salsas de tomate. Es mi opción preferida, por la comodidad y los buenos resultados.

Salsa de tomate casera. Siempre mejor hecha en casa, con ajos, cebollas y tomates maduros, incluso añadiendo albahaca. También es recomendable escurrirla bien sobre un colador para eliminar el exceso de agua. Evita las salsas envasadas, a menos que sean de gran calidad.

EL QUESO, MUCHO MÁS QUE MOZZARELLA

El queso tradicional para la pizza es la **mozzarella**, un queso filante, que funde formando característicos hilos. La mejor mozzarella es la de búfala, más grasa y cremosa, pero hay mozzarellas más asequibles, de vaca. Se puede comprar en bolas de unos 125 gr., que vienen en salmuera. Se escurre y se corta en láminas finas antes de añadirla a la pizza. También se venden ya rallada para la pizza, pero suelen ser de inferior calidad.

Además se pueden usar otros quesos cremosos para la pizza, sobre todo el **gorgonzola**, un queso cremoso de intenso sabor y que funde muy bien. También hay variedades de pizza que usan quesos locales tradicionales, pero es recomendable que sean siempre muy cremosos, quesos blandos, para que fundan de forma adecuada.

Podemos experimentar con quesos azules de diferentes denominaciones, quesos de vaca, de oveja o incluso de cabra, si te gustan los sabores intensos.

EL ORDEN SI IMPORTA

Para mejores resultados pondremos primero el tomate, directamente sobre la masa extendida, en capa muy fina y bien escurrido, como hemos dicho. Si quieres se puede aromatizar con orégano. Luego cubrimos con la mozzarella en rodajas, acabando con el resto de ingredientes. Un hilo de aceite de oliva y al horno.

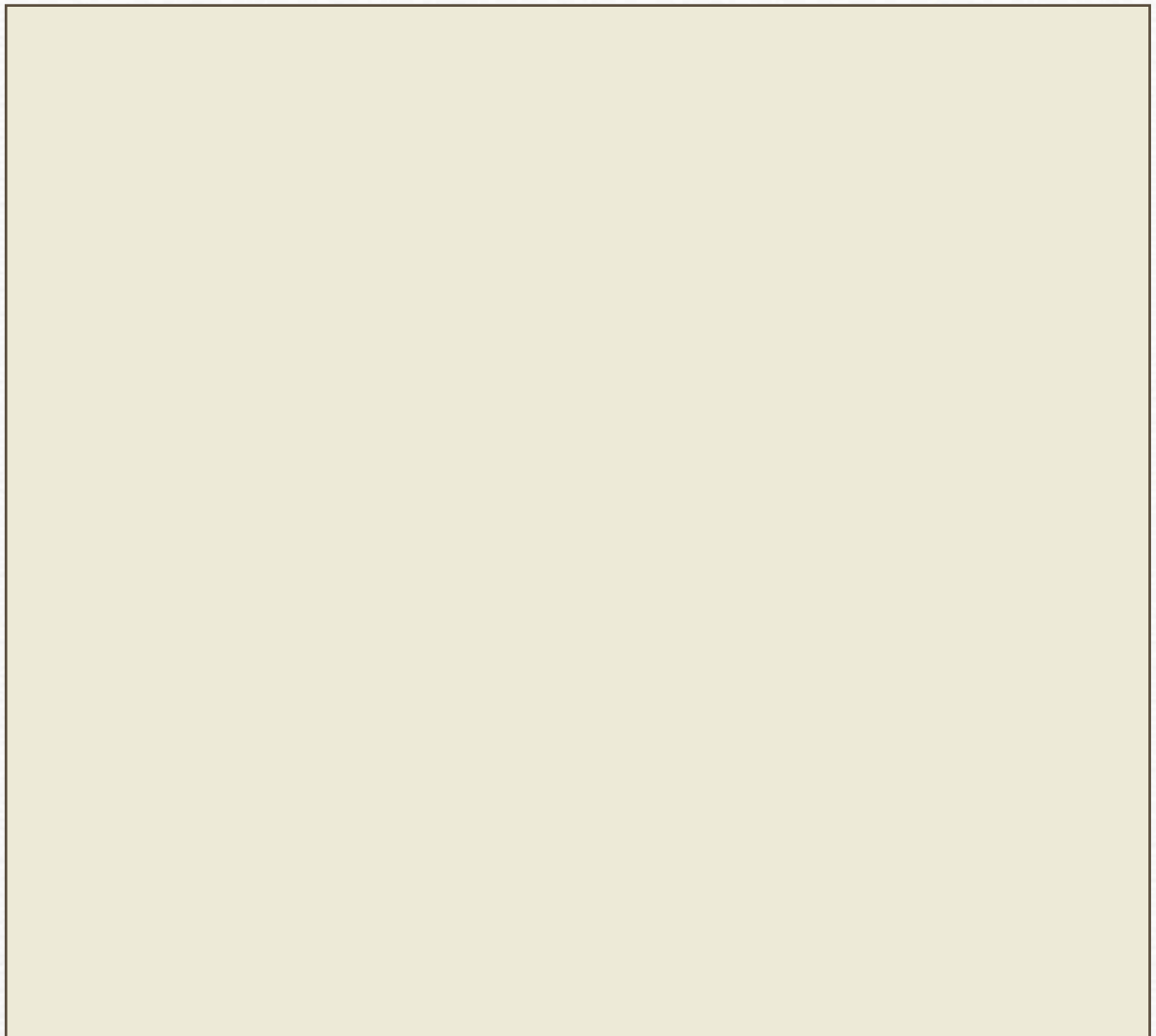
EL HORNEADO, SERVICIO

La pizza tradicional se cocina en hornos de leña que alcanzan temperaturas cercanas a 400°, con lo que se estará lista en apenas 3-4 minutos. En casa es recomendable usar potentes hornos de convección, precalentados a unos 250°, con 10-12 minutos de cocción. Si no tenemos este tipo de horno, deberemos precalentarlo durante al menos 20 minutos a máxima temperatura antes de introducir la pizza. Si

tenemos la suerte de tener una piedra refractaria especial para horno, el resultado será mejor, siempre que la precaletemos el tiempo necesario.

Ya fuera del horno, en su punto justo, podemos añadir alguna hierba fresca, como rúcola o albahaca, a gusto, que aportara un toque de frescor muy agradable, y un poco de aceite, si quieres que quede jugosa. Sirve tal cual o mejor cortada con un cortapizzas, un cortapastas circular afilado muy práctico. Se debe comer al momento, si dejamos que se enfríe la masa perderá esa textura crujiente tan apreciada.

NOTAS DEL ALUMNO



LAS PIZZAS



PIZZA CASERA CON JAMÓN

Usando ingredientes sencillos de calidad puedes preparar unas pizzas deliciosas, como esta pizza casera con jamón. No es necesario acumular muchos ingredientes, con uno o dos ingredientes conseguiremos unos resultados inmejorables, como en este caso.

INGREDIENTES

Para la masa: 200 cc. agua, 350 gr. harina de fuerza, media cucharadita de sal, una cucharadita de levadura seca de panadero, una cucharada de aceite de oliva virgen, una cucharadita de azúcar.

Para el relleno: 2 tomates maduros, un pimiento rojo, 225 gr. mozzarella rallada, 100 gr. jamón serrano en lonchas finas, orégano.

ELABORACIÓN

Prepara la masa siguiendo nuestras explicaciones, ya sea de forma manual o en algún robot de cocina o panificadora. Una vez amasada deja fermentar en sitio cálido, tapada, unos 45 minutos, o hasta que doble su volumen.

Vierte la masa sobre la mesa enharinada. Corta por la mitad y estira cada parte con rodillo, hasta darle forma redonda, bien fina.

Coloca las bases sobre bandeja de horno forrada con papel sulfurizado o silpat. Cubre con el tomate y el pimiento picado en dados, el orégano, el queso y el jamón cortado en tiras finas.

Hornea en horno precalentado a 250° unos 10-15 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes. Sirve al momento regando con un hilo de aceite de oliva virgen.

Si quieres puedes añadir tomates cherry cortados por la mitad y aceitunas negras a esta deliciosa pizza de jamón. Esta receta rinde para una pizza familiar o dos pizzas medianas, individuales.

PIZZA DE HIGOS FRESCOS

Hay tantas recetas de pizzas como rellenos se nos ocurran. Una de mis favoritas es esta sorprendente pizza de higos con jamón, y aunque nos parezca una mezcla poco ortodoxa, está deliciosa por el contraste de sabores, dulce de los higos que se caramelizan al hornearse, y salado del jamón.

Para preparar la masa de la pizza, recomiendo seguir nuestros consejos para el amasado al principio de este manual. Aprovecha los excelentes higos de verano para esta receta.

INGREDIENTES, PARA DOS PIZZAS MEDIANAS

Para la masa de pizza: 200 cc. agua, 350 gr. harina de fuerza, media cucharadita de sal, una cucharadita de levadura seca de panadero, una cucharada de aceite de oliva virgen, una cucharadita de azúcar.

Para el relleno: 150 gr. pasata de tomate, o tomate triturado bien escurrido, 6 higos maduros, una bolita de mozzarella, 150 gr. jamón serrano en lonchas finas, orégano. Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

Templa el agua ligeramente, a 37° máximo. Mezcla en un cuenco grande o en la mesa de trabajo la harina con la levadura, la sal y el azúcar. Si usas levadura fresca debes mezclarla bien en el agua templada.

Haz un volcán con la harina y resto de ingredientes sólidos. Vierte en el centro el agua templada y el aceite. Remueve hasta que se incorporen los ingredientes. Amasa sobre la mesa enharinada 10-15 minutos, hasta que quede una masa fina y elástica.

Deja fermentar en un cuenco limpio y aceitado ligeramente, bien tapado y en sitio cálido, hasta que la masa duplique su volumen.

Vierte la masa sobre la mesa enharinada. Corta por la mitad y estira cada parte con rodillo, hasta darle forma redonda, bien fina. Coloca las bases sobre bandeja de horno forrada con papel sulfurizado o silpat.

Cubre las bases de masa con una fina capa de pasatta de tomate, luego unas rodajas de mozzarella, las lonchas de jamón, los higos lavados y cortados en rodajas de medio centímetro de grosor, con su piel, y acaba con un poco de orégano y un hilo de aceite de oliva virgen.

Hornea en horno precalentado a **250° unos 10-15 minutos**, o hasta que estén doradas y crujientes. Sirve al momento estas pizzas de higos frescos con jamón, regando con un hilo de aceite de oliva, a gusto.

Recuerda que puedes preparar también la masa con Thermomix, panificadora u otros robots de cocina. Los higos frescos son frutos de verano, muy apreciados en todo el Mediterráneo, y que podremos conseguir desde junio hasta septiembre.



PIZZA BARBACOA

Esta no es una de las recetas más ortodoxas de pizza, pero hay que reconocer que hecha en casa con buenos ingredientes es deliciosa. Mi receta de pizza barbacoa incluye pollo asado o a la plancha, tomates y maíz, una combinación genial.

Para preparar el pollo, puedes aprovechar restos de pollo asado, en otro caso es muy fácil de preparar en una plancha en unos minutos.

INGREDIENTES, PARA UNA PIZZA GRANDE (2-3 PERSONAS)

Para la masa: 100 cc. agua. 180 gr. harina de fuerza, media cucharadita de sal fina, media cucharadita de levadura seca de panadería, media cucharada de aceite de oliva virgen, una cucharadita de azúcar.

150 gr. pollo deshuesado, 50 gr. tomates cherry, 100 gr. mozzarella rallada, una cucharadita de orégano, 50 gr. maíz cocido, 2-3 champiñones, 200 gr. tomate triturado (100 gr. passata), sal, pimienta molida, una hojas de rúcola y aceite de oliva virgen, para servir.

ELABORACIÓN

Lo primero es preparar la masa de pan para la pizza, mezclando los ingredientes en un cuenco, a mano, o con un robot de cocina o thermomix. Amasamos sobre la mesa enharinada 5-10 minutos, o en thermomix velocidad espiga. Consulta nuestros consejos al principio del manual.

Una vez lista deja fermentar la masa en sitio cálido, mejor en un cuenco de cristal ligeramente aceitado y tapado con film de plástico, durante una hora, o hasta que doble el volumen. Amasa de nuevo brevemente para eliminar el exceso de aire de la

masa y estira con el rodillo, dando forma de disco redondo de unos 30 cms. de diámetro.

Pasa a una bandeja de horno cubierta de papel de horno y un poco de semolina. Cubre con el tomate triturado bien escurrido sobre un colador, para eliminar el exceso de agua, o con passata de tomate, si la tienes disponible, mucho mejor. Corta el pollo, ya sea cocido o crudo, en tiras finas y pasa por la plancha o sartén con una pizca de aceite, dejando que se dore, salpimentando ligeramente al final.

Añade el orégano a la pizza, sobre el tomate, y cubre con la mozzarella. Incorpora las rodajas de champiñón, los tomates cherry partidos por la mitad, las tiras de pollo y el maíz escurrido.

Añade un poco más de queso, cubre con un hilo de aceite y hornea en horno precalentado a 250° unos 15-20 minutos, o hasta que quede bien dorada. Es muy importante que el horno esté bien caliente al introducir la pizza, por ello es mejor encenderlo al menos 15 minutos antes. A la hora de servir esta receta de pizza barbacoa con pollo decora con unas hojas de rúcola fresca y un poco de aceite de oliva virgen.



PIZZA DE ATÚN

Las conservas de atún son muy tradicionales en muchas zonas de la costa mediterránea, donde se aprovechan al máximo los recursos pesqueros. Son fáciles de almacenar, y siempre es preferible que están conservadas en aceite de oliva. De este modo, el aceite de la conserva nos servirá para aromatizar la pizza.

INGREDIENTES PARA DOS PIZZAS MEDIANAS

Para la masa: 200 cc. agua, 350 gr. harina de fuerza, media cucharadita de sal, una cucharadita de levadura seca de panadero, una cucharada de aceite de oliva virgen, una cucharadita de azúcar.

Relleno: 100 gr. passata de tomate (o salsa de tomate escurrida, o tomate triturado escurrido), unos 100 gr. de atún en conserva, en aceite de oliva, 50 gr. aceitunas negras deshuesadas, orégano, 125 gr. mozzarella, rallada.

ELABORACIÓN

Templa el agua ligeramente, a 37° máximo. Mezcla en un cuenco grande o en la mesa de trabajo la harina con la levadura, la sal y el azúcar. Si usas levadura fresca debes mezclarla bien en el agua templada. Haz un volcán con la harina y resto de ingredientes sólidos. Vierte en el centro el agua templada y el aceite. Remueve hasta que se incorporen los ingredientes. Amasa sobre la mesa enharinada 10-15 minutos, hasta que quede una masa fina y elástica.

Consulta nuestros consejos para hacer la masa, para más detalle sobre el proceso. Deja fermentar en un cuenco limpio y aceitado ligeramente, bien tapado y en sitio cálido, hasta que la masa duplique su volumen.

Una vez lista la masa, ya sea a mano o con panificadora, extiende sobre la mesa enharinada con el rodillo de madera. Pasa a una bandeja de horno espolvoreada con semolina fina. Cubre con una capa de passata de tomate, adereza con las aceitunas, el atún desmigado, la mozzarella rallada y un poco de orégano. Hornea en horno

precalentado a 230° durante 15-20 minutos, o hasta que veas que está dorada y crujiente.

La masa rinde para una pizza grande, de masa algo gruesa, o para dos pizzas medianas de masa más fina, según tus gustos. Sirve esta pizza da atún sobre una tabla, cortada en trozos con un cortapizzas o un cuchillo grande afilado.

Usa atún en conserva de calidad, mejor si es con aceite de oliva virgen. A esta pizza puedes añadirle otros ingredientes, como alcaparras, champiñones, pimientos, ajos o cebolla, según tu gusto personal.



PIZZA NAPOLITANA DE BORDES RELLENOS

La imaginación al poder. Las pizzas rellenas son una especialidad del famoso restaurante napolitano *Ciro A Santa Brigida*, con una larga historia que arranca en los años 30. Por sus mesas han pasado personajes tan famosos como Pirandello o D'Annunzio. No se trata de un calzone, las clásicas pizzas dobladas a modo de empanada, que confieso me resultan excesivas y pesadas, sino más bien de una pizza delgada y ligera que se rellena únicamente en los bordes, una genialidad que merece la pena probar.

El relleno clásico incluye requesón cremoso mezclado con albahaca fresca picada, una delicia.

INGREDIENTES

Para la masa de pizza: 100 cc. agua, 180 gr. harina de fuerza, un cuarto de cucharadita de sal, media cucharadita de levadura seca de panadero, media cucharada de aceite de oliva virgen, una cucharadita de azúcar.

Para el relleno: 50 gr. passata de tomate (o salsa de tomate escurrida), 125 gr. requesón, 4 tomates cherry, 60 gr. mozzarella, un ramillete de albahaca, orégano, aceite de oliva, sal.

ELABORACIÓN

Prepara la masa de la pizza según nuestros consejos, con los ingredientes citados. Mientras reposa la masa, mezcla el requesón con la albahaca picada, ajustando de sal y pimienta.

Engrasa una sartén mediana que pueda ir al horno, o un molde de tarta bajo, con un poco de aceite de oliva. Estira la masa hasta que quede muy fina y forra el molde, dejando que sobresalga la masa un par de centímetros por fuera.

Introduce la mezcla de requesón y albahaca, cerca del borde, en el interior del molde. Pliega la masa sobrante sobre el relleno, formando un círculo. Rellena la

parte central con la passata extendida, un poco de sal y orégano. Decora con los tomates cherry partidos por la mitad, y adereza con un hilo de aceite.

Hornea en horno precalentado a 230° durante 10 minutos, añade un poco más de mozzarella en láminas y albahaca, y acaba la cocción otros 5 minutos. Sirve al momento esta pizza rellena.

PIZZA Y CALZONCINI VEGETARIANOS

Con la misma masa de pizza podremos elaborar dos recetas en una, pizza y calzoncini vegetarianos, receta paso a paso. Los calzoncini son pequeños calzones, a modo de empanadillas al horno. Aunque la pizza admite muchos ingredientes, en esta ocasión hemos usado verduras asadas a la parrilla, una alternativa ligera y vegetariana.

INGREDIENTES, PARA UNA PIZZA MEDIANA Y 5-6 CALZONCINI

Para la masa: 500 gr. harina de fuerza, 25 gr. levadura fresca panadero (o una cucharadita de levadura seca), una cucharadita de aceite de oliva virgen, pizca de sal.

Para el relleno: un pimiento verde, un pimiento rojo, de asar, 150 gr. champiñones, orégano, 250 gr. mozzarella, sal, pimienta. Aceite de oliva. 200 gr. passata de pomodoro o tomate natural escurrido, una cucharada de alcaparras.

ELABORACIÓN DE LA PIZZA VEGETARIANA

Prepara la masa de pizza siguiendo nuestros consejos. Si quieres potenciar la acción de la levadura, mézclala con 50 gr. de agua y dos cucharadas de harina, hasta conseguir una pasta densa. Deja fermentar este prefermento media hora a temperatura ambiente. Haz un volcán con el resto de la harina, depositando el prefermento en el centro, junto con unos 200 grs. de agua, el aceite y un poco de sal.

Mezcla bien y amasa 10 minutos. Si quieres puedes usar un robot de cocina, Thermomix o amasadora. Deja fermentar la masa en un cuenco durante una hora, o hasta que doble el volumen inicial.

Mientras fermenta la masa prepara las verduras, cortando en tiras finas, retirando las semillas y las fibras interiores de los pimientos. Si quieres añade otras verduras,

como berenjenas o calabacines, en láminas finas, y tomates cherry. Corta los champiñones en cuartos.

Enciende el horno a 230°, en este caso he usado la piedra de horno, ideal para conseguir un efecto de horno de leña. Debe calentarse unos 30 minutos lentamente.

Calienta una plancha antiadherente, ligeramente aceitada, y asa las verduras 4-5 minutos por cada lado, hasta que queden tiernas, pero un poco al dente. Aparta y espolvorea con orégano y un poco de sal y pimienta, en un cuenco. Reserva.

Una vez fermentada la masa, pasa a la mesa enharinada y amasa unos minutos con fuerza, para eliminar el exceso de aire. Corta por la mitad. Estira una de las mitades sobre un papel de horno puesto sobre una tabla, bandeja o como en este caso, sobre una pala de hornear, espolvoreado de semolina o harina, formando un disco de unos 30 centímetros.

Cubre con el tomate, una parte de la mozzarella picada, la mitad de las verduras asadas. Añade un poco de sal y pimienta, otra parte de mozzarella, las alcaparras y un hilo de aceite.

Hornea la **pizza vegetariana** unos 20 minutos a 230°, o hasta que quede bien dorada y crujiente. Añade un poco más de aceite a la hora de servir.

ELABORACIÓN DE LOS CALZONCINI

Extiende la otra mitad de la masa con rodillo, sobre mesa enharinada, hasta que quede fina. Corta discos de 10 centímetros con un aro, o con un cuchillo ayudándote de un plato de postre. Rellena el centro de cada disco con un poco de tomate, verduras asadas cortadas en dados y mozzarella. Dobla la masa por la mitad, formando pequeñas empanadas o calzones, sellando bien los bordes para que no escape el relleno.

Deposita los calzoncini sobre una bandeja o pala de hornear, espolvoreada de semolina, y pasa a la piedra de hornear. Deja cocer en el horno a 180° unos 25 minutos, o hasta que queden bien dorados. Sirve al momento estos calzoncini rellenos, receta vegetariana.

Escuela de cocina **PepeKitchen**

RESERVAS CURSOS DE COCINA

www.pepekitchen.com

info@pepekitchen.com

