



Pizza ai fiori di zucca senza glutine



1 TEGLIA DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

25 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

570K

NOTE

30 MINUTI DI RIPOSO + 3 ORE DI LIEVITAZIONE



INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

250 g di Preparato per pane, pizza e pasta senza glutine

250 ml di Acqua

1/2 bustina di Lievito di birra secco (consentito)

1 pizzico di Zucchero semolato

1 cucchiaino di Olio extravergine di oliva

Sale

PER LA FARCITURA

8 Fiori di zucca

250 g di Mozzarella di bufala

400 g di Pomodori rossi

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Preparate l'impasto senza glutine. Mettete in una ciotola il preparato con un pizzico di sale; aggiungete il lievito e un pizzico di zucchero, sciolti in una parte di acqua tiepida, l'olio extravergine e mescolate con un cucchiaino. Unite via via l'acqua che resta, ma non lavorate troppo l'impasto, che rimarrà piuttosto appiccicoso.
- Dopo averlo fatto riposare per mezzora, coperto con pellicola alimentare perché non si secchi, disponete l'impasto su una superficie cosparsa di amido di mais e iniziate una serie di piegature per renderlo più sodo e liscio (si effettua il "folding", cioè il ripiegamento). Stendete l'impasto a rettangolo (aiutatevi con il dorso del cucchiaino unto), piegate i lembi laterali su quello centrale; poi giratelo a 90° e piegatelo di nuovo, poi ancora altre tre volte. A questo punto l'impasto risulterà abbastanza elastico; ponetelo in una ciotola appena unta, copritelo con la pellicola e fatelo lievitare per circa 3 ore in un posto tiepido.
- Versate in una ciotola i pomodori a pezzetti abbastanza grandi, salateli leggermente e conditeli con un po' di olio. Lavate i fiori di zucca, eliminate il pistillo interno (se vi piace il suo sapore ed è fresco potete lasciarlo) e asciugateli delicatamente.
- Lavorate ora l'impasto senza glutine, che va trattato delicatamente e non lavorato eccessivamente, perché si può rompere e creare buchi. Appoggiate una pallina di impasto su carta da forno infarinata e premete leggermente con la punta delle dita per creare la forma voluta, girandola via via insieme alla carta. Lavorate sempre dal centro verso l'esterno, così il bordo verrà più alto.
- Trasferite la pizza insieme alla carta sulla placca da forno e passate leggermente il matterello per assottigliare ancora un po' la pasta, se desiderate una pizza più sottile, ma lasciate sempre i bordi appena più alti. Distribuitevi sopra il pomodoro e il suo condimento.
- Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti, poi sfornate e aggiungete la mozzarella a fette e i fiori di zucca, quindi infornate nuovamente per altri 5 minuti e servite.

Carla Marchetti