



# Pizza vegan al tofu



1 TEGLIA DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

35 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

550K

NOTE  
3 ORE DI LIEVITAZIONE

## INGREDIENTI

### PER L'IMPASTO

240 g di Farina 0

12 g di Lievito di birra fresco

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (per l'impasto)

Sale

### PER LA FARCITURA

100 g di Funghi champignon

80 g di Tofu

80 g di Peperoni sott'olio

60 g di Olive nere

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio bio

100 g di Mozzarella

200 g di Passata di pomodoro

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per la marinatura)

---

3 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

---

Sale

---

## Preparazione

- Fate sciogliere il lievito in tanta acqua tiepida, pari a circa metà del peso della farina. Setacciate la farina insieme al sale e disponetela a fontana, versatevi al centro il lievito con l'acqua e l'olio. Lavorate la pasta finché sarà morbida ed elastica, formate un panetto e mettetelo in una ciotola capiente. Praticate un taglio a croce sulla superficie, copritelo con la pellicola alimentare e ponetelo a lievitare in luogo tiepido e lontano da correnti d'aria per 3 ore.
- Scolate e tagliate a pezzetti i peperoni; tagliate a dadini il tofu e mettetelo a marinare in una ciotola con un po' di olio, l'aglio schiacciato e un pizzico di sale.
- Tritate finemente la cipolla e fatela appassire per 5 minuti in una padella con un filo d'olio. Mondate i funghi, tagliando via le parti terrose del gambo; puliteli con un telo umido e sminuzzateli. Uniteli alla cipolla e cuoceteli per 5 minuti regolando di sale a metà cottura.
- Stendete la pasta con il matterello, disponetela in una teglia da forno leggermente infarinata e condite con la passata di pomodoro, i peperoni, i funghi e le olive, quindi cuocete in forno preriscaldato per 7 minuti a 220°C. Sfornate, aggiungete la mozzarella tritata e il tofu e infornate nuovamente per 8 minuti.

Lia Pisano

## I consigli di Lia

---

- Fate lievitare la pasta per la pizza lontano da correnti d'aria, coperta con un panno. Sopra poneteci a rovescio un contenitore appena intiepidito, grande abbastanza da permettere la lievitazione.
- In alcune pizze, calzoni e schiacciate la farina 0 dell'impasto può essere sostituita tutta o in parte da una farina meno raffinata; in genere il sapore risulta migliore in presenza di ingredienti molto saporiti. Se la preferite con farina integrale, la lievitazione sarà più lunga, per questo è preferibile sostituire solo parte della farina 0, circa metà del peso totale.
- Se volete rendere vegan questa ricetta, potete sostituire la mozzarella con prodotti simili, di origine vegetale, che si trovano in negozi specializzati e spesso anche nei grandi supermercati.