



# Pizza vegetariana

26 Giugno 2020



1 TEGLIA DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
35 MIN



TEMPO DI COTTURA  
15 MIN



CALORIE  
440K

NOTE  
3 ORE DI LIEVITAZIONE

## INGREDIENTI

### PER L'IMPASTO

240 g di Farina 0

120 ml di Acqua

12 g di Lievito di birra fresco

Sale

### PER LA FARCITURA

200 g di Funghi champignon

2 Peperoni

1 Zucchina

100 g di Mozzarella

120 g di Passata di pomodoro

2 spicchi di Aglio

Origano secco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

---

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

---

Sale

---

Pepe

---

## Preparazione

- Setacciate la farina insieme al sale e disponetela a fontana, collocando al centro il lievito sciolto nell'acqua tiepida. Lavorate la pasta finché risulterà morbida ed elastica, formate un panetto e mettetelo a lievitare in luogo asciutto per 3 ore, coperto con un panno pulito, dopo aver praticato un taglio a croce sulla superficie.
- Mondate gli champignon, lavateli sotto un filo di acqua corrente, asciugateli e tagliateli a fette. Mondate i peperoni e la zuccina, tagliate quest'ultima a strisce nel senso della lunghezza e i peperoni a julienne. Cuoceteli in padella insieme ai funghi per circa 8-10 minuti con un filo di olio e metà dell'aglio tritato, a fuoco moderato; quando necessario aggiungete un po' di acqua calda, verso fine cottura salate e pepate.
- Stendete la pasta con il matterello e disponetela in una teglia da forno leggermente infarinata; cospargetela con il pomodoro, condite con un pizzico di sale e un filo di olio e cuocete per 10 minuti a 220°C in forno preriscaldato (funzione statica).
- Sfornate e unite la mozzarella a dadini, la zuccina, i peperoni e i funghi cotti, e l'aglio avanzato tagliato a fettine. Spolverate con l'origano, un po' di pepe e cuocete per altri 5 minuti circa. Sfornatela e servite subito la vostra pizza vegetariana.

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, grande abbastanza da permettere la lievitazione.
- Invece di cucinare le verdure in padella con olio, potete grigliarle per pochi minuti: saranno ugualmente saporite ma un po' più leggere. Per rendere ancora più veloce la ricetta, potete usare le verdure grigliate surgelate.
- Se non trovate gli champignon freschi, in alternativa potete utilizzare quelli surgelati. Se sono funghi misti, tagliateli in pezzi più piccoli. Dovrete cuocerli prima in padella: saltateli in poco olio, con aglio e prezzemolo tritato, facendo ritirare bene l'acqua che si formerà. Alla fine, se le avete a disposizione, unite delle foglie di mentuccia (detta anche nepitella o nepetella).