

Pizza vegetariana

Ingredientes:

Para la masa:

- 300 g de harina integral
- 20 g de levadura de panadero prensada (o un sobre de levadura en polvo)
- 1 vaso de agua tibia
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva



Para la guarnición:

- Tomate frito casero
 - Verduras variadas crudas, de las que se tengan a mano: cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, brócoli, champiñones...
 - Sal y pimienta negra
 - Aceite
- Aceitunas negras
 - Orégano

Preparación:

Haz un volcán con la harina y pon en el centro la levadura disuelta con el agua tibia, la sal y el aceite. Amasa primero con los dedos y luego con las manos. Hay que trabajarla hasta que queden ligados todos los ingredientes y la masa ligera.

Ponla en un recipiente untado con aceite y cúbrelo con un paño húmedo y cerca de alguna fuente de calor indirecto (por ejemplo el horno precalentado y apagado).

Cuando doble su volumen, aproximadamente en una hora, la extiendes sobre una superficie enharinada con un rodillo. Puedes darle forma redonda o cuadrada, y dejarle el grosor que más te guste, si la quieres crujiente (fina) o esponjosa (gruesa).

Píntala muy ligeramente con aceite y pincha con un tenedor toda la superficie. Ahora cúbrela con el tomate frito, repartido por toda la superficie, y encima el resto de los ingredientes. Al final se puede espolvorear con orégano y un chorrito de aceite, sal y pimienta.

Finalmente decórala con unas aceitunas negras.

Precalienta el horno a 180 grados C. Introdúcela de 15 a 20 minutos, o hasta que veas que empieza a dorarse y la masa está en su punto.