Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Mini pizzas

10min · 6 raciones · 409 kcal

Ingredientes

- Harina 00: 500 g
- Agua: 400 g
- Aceite de oliva: 20 g
- Levadura panadero seca: 3,5 g
- Sal: 15 g
- Polpa o passata de tomate: 1 lata de 400 g
- Mozzarella al gusto
- Orégano y/o albahaca (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**8,7 g**
Hidratos	**65 g**
Fibra	**3,2 g**

Elaboración

1. Tamiza la harina y añade poco a poco el agua, en dos partes para que sea más fácil de mezclar, junto con la levadura y la sal, amasando hasta que absorba todo el líquido.
2. Deja reposar la masa 10 minutos.
3. Incorpora el AOVE, amasa y deja reposar tapado durante 30 minutos.
4. Haz 4 pliegues, dejando 15 minutos de reposo entre cada uno, y después deja reposar la masa tapada 4 horas.
5. Forma bolitas de unos 80-100 g, cúbrelas y deja reposar 1 hora.
6. Precalienta el horno a 250 °C ventilado, estira cada bolita con las manos dándoles forma de pizza en discos redondos, colócalos en una bandeja engrasada y pinta la superficie con aceite de oliva.
7. Añade el tomate sazonado con sal y aceite y orégano opcionalmente.
8. Hornea 5-6 minutos, saca las pizzas, añade la mozzarella y vuelve a hornear un par de minutos más hasta que se funda el queso.

RECOMENDACIONES

No necesitas amasadora.

Hecho con CookNest

