The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Pizza vegana amb massa casolana

4 racions 450 kcal

Ingredients

- **450g** de farina de força
- **2 tsp** de llevat sec
- **2 tsp** de sal
- **1 tsp** de sucre
- **300ml** d'aigua tèbia
- **2 tbsp** d'oli d'oliva
- **2 tbsp** de llavors de chia

COBERTURA

- Sugo de tomàquet casolà
- Tomàquet fresc tallat en llesques fines
- Ceba
- Formatge vegà
- Tires de Heura
- Pols d'all
- Salsa de tòfona

Elaboració

1. Afegeix el llevat i el sucre a l'aigua i barreja. Deixa-ho reposar durant 10 minuts
2. Barreja la farina i la sal en un bol
3. Afegeix a el bol l'aigua amb el llevat, l'oli d'oliva i les llavors i combina-ho primer amb una cullera i després amb les mans
4. Enfarina una superfície neta i pasta la massa sobre ella durant 8-10 minuts
5. Neteja el bol i unta'l amb oli d'oliva. Després, posa-hi la massa i ruixa-la amb una mica més d'oli d'oliva
6. Cobreix el bol amb un drap i deixa-la fermentar en un lloc càlid durant 1h
7. Desinfla la massa amb les mans, passa-la a una superfície enfarinada i pasta fins que quedi llisa
8. Fes servir les mans o un corró per donar forma de cercle a la massa (vaig tallar la massa en 2 parts iguals). Pessiga les vores o plega-les per formar la vora
9. Passa-la a una safata de forn i decora-la
10. Enforna a 220ºC durant 20-25 minuts o fins que la cobertura estigui daurada

PER RACIÓ | **15 g** Proteïnes | **13 g** Greixos | **66 g** Hidrats | **7 g** Fibra

Fet amb CookNest