The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Pizza vegana amb massa casolana

1h30 · 4 racions · 351 kcal

Ingredients

- **450g** de farina de força
- **2 culleradetes** de llevat sec
- **2 culleradetes** de sal
- **1 culleradeta** de sucre
- **300ml** d'aigua tèbia
- **2 cullerades** d'oli d'oliva

COBERTA

- Pesto de anacards casolà per a la base
- Albergínia (en làmines fines)
- Ceba
- Formatge vegà
- Xampinyons
- Fulles de ruc (s'han d'afegir després de coure la pizza)

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 l'aigua amb el llevat i l'oli d'oliva al bol 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 rega-la amb una mica més d'oli d'oliva
6. Tapa el bol amb un drap i deixa-la pujar en un lloc càlid durant 1 h
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 (jo la vaig tallar i vaig fer mini pizzes). Pinça 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 15 minuts o fins que la cobertura estigui daurada

PER RACIÓ · **11 g** Proteïnes · **13 g** Greixos · **61 g** Hidrats · **4,5 g** Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork