



## Pizza integral

### Ingredientes:

- 30 gramos de levadura fresca.
- 150 mililitros de agua templada.
- ½ cucharadita de azúcar.
- 225 grs. de harina integral.
- 225 grs. de harina de trigo.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.

### Preparación:

primero, en un tazón, mezcla ½ cucharadita de azúcar con 3 cucharadas de agua, añade la levadura fresca y deja reposar 10 a 15 minutos para que esponje.

Pon la harina integral dentro de un cuenco amplio y tamiza el harina de trigo y la sal, mezcla muy bien y haz un hueco como formando un volcán, añade el aceite en el fondo del cráter y cubre con un poco de harina; añade la levadura fermentada y un poco de agua templada dentro del volcán de harina y cubre de

nuevo con la misma harina; mezcla muy bien de manera envolvente, es decir de afuera hacia dentro del cuenco;

Si se siente la masa muy seca, añade un poco más de agua.

Cuando la masa se desprege del cuenco ponla sobre una superficie con harina, amásala por 10 minutos o hasta que se sienta elástica.

Ponla dentro del cuenco de nuevo y cúbrela con película antiadherente y conserva cerca del calor.

Cuando duplique su tamaño porcinona la masa y golpea para amasar y da la forma que requieras.

el relleno de la pizza sin queso al sartén, los ingredientes son:

1 cucharada de aceite de oliva.

$\frac{3}{4}$  de taza de cebolla morada cortada en juliana gruesa.

1 taza de pimientos morrones picados en juliana gruesa.

180 grs. de champiñones cortados en rodajas.

4 piezas de jitomate pelado y en rodajas.

1 cucharada de hierbas frescas: albahaca y orégano.

Listo, Lalito, ¡a darle! porque “comida que mucho hierva, sabor pierde”.

Así que agarra tu cuchillo y comenzamos a partir los pimientos en julianas gruesas, ahora seguimos con la cebolla también cortada en julianas gruesas y luego los champiñones en rodajas... que bien te quedaron Lalito...

Ahora en una ollita caliente agua para poder escalfar los jitomates (o tomates rojos que viene siendo lo mismo), pero antes, has un corte en forma de cruz en la punta y échalos al agua caliente, cuando se comienza a separa la cascara, es momento de retirarlos, extrae la piel y córtalos en rodajas.

En una sartén cocina la cebolla por 2 minutos y después el champiñón para que se ablande un poco.

Cocina el pimiento morrón un poco en agua por poco tiempo, esto es para que se ablande y se coloree.

Trabaja la masa de pizza con ayuda de harina y haz discos de 15 a 20 centímetros de diámetro. Pínchalos un poco con un tenedor y coloca dentro del sartén caliente a fuego medio. Ya solo nos falta agregar el relleno para tener nuestra pizza sin queso al sartén, así que Lalito hay que hacerlo, coloca la guarnición en el siguiente orden: los jitomates, la cebolla, los champiñones y los pimientos morrones. Al final espolvorea las hojas de hierbas frescas y tapa, espera unos 8 minutos y vigila para que no se queme la pizza