

Pizza integral con tomates quemados

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Crocantes de garbanzos

Perejil picado: 2 cdas.

Tomillo: 1 cda.

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Harina De Garbanzos: 1 1/2 cdas. Cilantro Picado: 2 cdas.

Chantro i icado. 2

Comino: 1/2 cda.

Cebolla: 1 Unidad Curry: 1 cdita. Ajo: 2 Dientes Garbanzos: 100 g

Garbanzos: 100 g **Menta picada**: 1 cda.

Masa de pizza

Agua tibia: Cantidad necesaria

Sal de mar fina: 30 g Harina de avena: 200 g Aceite De Oliva: 1 cda.

Harina de Centeno: 200 g

Levadura fresca: 30 grs. Harina 0000: 400 grs. Azúcar Negra: 30 grs.

Harina integral super fina: 200 g

Sopa fría de melón

Melón roció de miel: 1 Unidad

Salmuera: 1/2 Taza Albahaca: 10 Hojas Menta: 10 Hojas Berro: 2 Tazas

Jugo de Limón: 3/4 Taza

Ajo: 1 Diente

Tomates quemados

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Tomates cherry rojos: 1 k

Varios

Queso Brie: Cantidad necesaria

Hojas de Rúcula: Cantidad necesaria Queso Parmesano Rallado: A gusto

Preparación de la Receta

Masa de pizza

 Mezcle los 4 tipos de harinas en un recipiente, luego sazone con sal y mezcle nuevamente, forme una corona y en el centro coloque la *levadura* junto con el azúcar negra, agua tibia y el aceite de oliva, deje reposar de esa forma hasta que comiencen a formarse globitos.

- Una vez formados los globitos una los ingredientes con las manos comenzando desde el centro hacia fuera, agregue agua a medida que necesite, una vez unidos vierta sobre la mesada y amase hasta conseguir una masa suave y lisa
- Cubra la masa y deje reposar hasta que duplique su volumen.

Tomates quemados

• En una sartén caliente con aceite de oliva queme los tomates cherry.

Crocantes de garbanzos

- Remoje los garbanzos durante 12hs.
- Pele y corte la cebolla en brunoise.
- Coloque todos lo ingredientes (menos el aceite de oliva) en una procesadora y procese
- Luego vierta sobre un bowl y agregue 1 cucharada de aceite de oliva, mezcle bien.
- Tome pequeñas porciones y con las manos de forma circular.
- En una sartén caliente con aceite de oliva cocine los crocantes de garbanzos de ambos lados hasta dorarlos.

Sopa fría de melón

- Pele y corte el melón en daditos.
- Coloque en una licuadora el jugo de limón junto con las hojas de berro, albahaca, menta, el diente de ajo, el melón y salmuera, licue.

Armado

- Una vez que la masa haya duplicado su volumen desgasifíquela, luego separe en bollos y estírelos con un palo de amasar dándole forma circular.
- En una placa con aceite de oliva coloque las pre pizzas y blanquee en el horno durante 10 minutos aproximadamente.

 Cubra las pre pizzas con hojas de rucula, encima acomode los trozos de queso brie, luego espolvoree con queso rallado parmesano y los tomates cherry quemados, lleve al horno precalentado y cocine hasta dorar.

Presentación

- Corte las pizzas en porciones.
- Acompañe con los crocantes de de garbanzos y la sopa fría de melón.

Tips

• Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- El garbanzo tiene alto contenido en fibras y contiene magnesio.
- El berro tiene mucha vitamina A y C, es depurativo y sirve para la anemia.
- El melón contiene un valor alto de vitamina A, uno de los mejores antioxidantes, también posee gran cantidad de minerales y es diurético.
- La utilización de hierbas *perejil*, *tomillo*, *menta*, entre otras es fundamental para la cocina saludable

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/pizza-integral-con-tomates-quemados