

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.

Comino: 1/2 cda.

Cebolla: 1 Unidad

Curry: 1 cdita.

Ajo: 2 Dientes

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 los 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>