

Pizza de massa integral



Ingredientes: 1 colher de sopa de mel
2.25 colher de chá de fermento em pó
1 chávena de água quente
1.5 chávena de farinha de trigo + 1 de farinha de trigo integral
0,5 colher de chá de sal
0.125 colher de chá de pimenta moída
0.25 chávena de manjeriço fresco picado
2 colher de sopa de farinha de milho
2 unidade de tomates cortados em rodelas finas
1 chávena de queijo ralado fontina
3 colher de sopa de azeitonas sem caroço
0,5 chávena de queijo mozzarella ralado
1 colher de sopa de pinhões picados

Instruções de preparação:

Para preparar a massa, dissolva o mel e o fermento numa chávena de água quente e deixe descansar por 5 minutos. Adicione 1 1/4 chávena de farinha de trigo, a farinha de trigo integral, o sal e 1/8 colher de chá de pimenta moída na hora à mistura de fermento. Mexa até obter uma massa mole. Coloque a massa sobre uma superfície levemente enfarinhada. Amasse até ficar macia e elástica (cerca de 6 minutos). Adicione o suficiente da restante farinha de trigo (1 colher de sopa de cada vez) para que a massa não pegue nas mãos. Amasse o manjeriço fresco até ficar incorporada. Coloque a massa numa tigela coberta untada com manteiga. Cubra e deixe levedar cerca de 40 minutos ou até dobrar de tamanho. Com um rolo de massa forme um círculo numa superfície levemente enfarinhada. Coloque a massa numa forma polvilhada com a farinha de milho. Cubra com película aderente. Coloque a massa no frigorífico. Pré-aqueça o forno a 220°C. Coloque a assadeira no forno para aquecer. Remova a película aderente da massa. Retire a assadeira do forno pré-aquecido. Coloque a massa com cuidado. Asse na prateleira mais baixa por aproximadamente 8

minutos. Polvilhe o queijo fontina sobre a massa, deixando uma borda. Coloque as fatias de tomate e as azeitonas sobre o queijo e polvilhe com mozzarella. Cubra com os pinhões. Asse no meio por mais 8 minutos ou até crosta ficar dourada e o queijo derreter. Corte em 12 fatias e sirva.

Sugestões Adicionais: