



Ingredienti (per 3 pizze)

450 g di farina integrale

250 ml di brodo di verdure (io ho usato quello del seitan)

2 cucchiaini di sale (da aggiungere solo se il brodo non era salato)

25 g di lievito di birra fresco (1 panetto)

30 g di olio evo

Per il condimento

Salsa di pomodoro al basilico (meglio se fatta in casa)

1/2 cipolla bio pelata ed affettata finemente

Sale

Qualche fetta di formaggio Primo Sale (Pecorino fresco insomma) tagliate a dadini.

Olio evo

Preparazione

Sciogliamo il lievito nel brodo vegetale tiepido. Aggiungiamolo, insieme all'olio, alle farine e mescoliamo energicamente per una decina di minuti. Poi dividiamo l'impasto in 3 diverse pagnotte, cosparse con un po' di farina) e lasciamo a lievitare, coperte, per circa 1 ora e 30 minuti.

Intanto prepariamo il condimento a base di pomodoro: quindi scaldiamo un filo d'olio in un tegame e versiamo la nostra cipolla affettata fino a farla imbiondire. Aggiungiamo quindi il pomodoro (500 g per 3 pizze bastano e avanzano), il sale a nostro piacimento e mescoliamo. Lasciamo cuocere per 20-30 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto e coprendo il tegame.

Poco prima che i panetti delle pizze siano lievitati, iniziamo a scaldare il forno a temperatura vivace.

Quindi prendiamo i panetti, spianiamoli e mettiamoli nelle nostre teglie, e condiamo con il sugo. Inforniamo per circa 10-15 minuti prima di aggiungere il formaggio. Teniamo altri 5 minuti a fuoco più moderato e sforniamo.

Buon appetito!