

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Pizza ai funghi con insalata



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	473 kcal.	
Proteine	20 g	17%
Carboidrati	41 g	36%
Grassi	25 g	47%

% fabbisogno energetico tot.



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Pizza ai funghi con insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 60 minuti

Ingredienti:

Impasto:

200 g farina bianca
1 cc.* sale
1,2 dl acqua
2 Cc.* olio d'oliva
12 g lievito

Farcitura:

200 g funghi champignon
1 cc.* olio d'oliva
sale, pepe
400 g pomodori in scatola sgocciolati
1 cipolla grossa
2 spicchi d'aglio
240 g mozzarella
maggiorana, origano e basilico freschi

Insalata:

2 cespi lattuga
2 Cc.* olio di colza
2 Cc.* aceto
sale



Preparazione

Mescolare la farina bianca e il sale. Mescolare acqua e olio d'oliva, sciogliervi il lievito, versare il tutto sulla farina e lavorare fino a formare un impasto. Lasciare riposare per 30 minuti.

Nel frattempo, lavare gli champignon, tagliarli e stufarli nell'olio d'oliva, insaporirli e tenerli da parte. Stufare la cipolla e l'aglio nell'olio d'oliva, aggiungere i pomodori e far cuocere. Frullare la salsa di pomodoro, quindi aggiungere il basilico.

Suddividere l'impasto in quattro parti uguali e stenderlo. Cospargere con il pomodoro frullato e raffreddato, farcire con gli champignon e cospargere con le erbe. Tagliare la mozzarella a dadini e distribuirla sulla pizza. Cospargere con erbe aromatiche. Cuocere in forno a 230 gradi per circa 6-8 minuti.

Lavare l'insalata, preparare la salsa e servire con la pizza.

*Cc. = Cucchiaino / cc. = Cucchiaino