

📌 Categoria: Ricette di Base - Salati



## Informazioni Generali

<b>Preparazione:</b> 20 min	<b>Cottura:</b> 15 min
<b>Costo:</b> Molto Basso	<b>Difficoltà:</b> Media

Nota Aggiuntiva: + il tempo di riposo della pasta



La farina di Kamut deriva dalla macinazione del grano Kamut biologico, un cereale della famiglia del grano duro ma caratterizzato da una maggiore quantità di proteine, aminoacidi, lipidi, vitamine e minerali; per queste sue peculiarità possiede un valore nutrizionale superiore a quello dei grani più conosciuti.

La farina di Kamut è un prodotto di coltivazione biologica in quanto la pianta non necessita di fertilizzanti artificiali e pesticidi ed è da considerarsi una valida alternativa alle farine tradizionali.

Tra le preparazioni più diffuse è presente la pizza di Kamut che gode di un'ottima digeribilità ed è caratterizzata da una pasta morbida e gustosa come la pizza tradizionale.

### Ingredienti per 2 pizze da 32 cm di diametro

» <b>Acqua</b> 300 ml	» <b>Miele</b> 1 cucchiaino
» <b>Farina di Kamut</b> 500 gr	» <b>Olio di oliva</b> 3 cucchiaini
» <b>Lievito di birra</b> 25 gr	» <b>Sale</b> 10 gr

### Ingredienti per condire

» <b>Mozzarella</b> 500 gr	» <b>Origano</b> q.b.	» <b>Pomodori</b> Passata 350 ml	» <b>Sale</b> q.b.
» <b>Olio di oliva</b> 2 cucchiaini e q.b. per ungere la teglia			

## Preparazione



Per preparare la pasta per la pizza setacciate la farina di Kamut, disponetela a fontana su di una spianatoia (o in una capiente bacinella) e formate un buco al centro. Prendete una ciotolina di vetro, versatevi un bicchiere d'acqua tiepida, sbriciolatevi dentro il lievito di birra (1) e il miele (2). Mescolate fino a fare sciogliere bene il tutto e inserite al centro della farina il composto d'acqua e lievito (3).



Ora, a parte, sciogliete 10 gr di sale in un altro bicchiere d'acqua tiepida ;aggiungete l'olio (4) e inseriteli nella farina (5). Tenete vicino a voi un po' di farina e la restante acqua tiepida, che integrerete nell'impasto mano a mano, fino a raggiungere la consistenza desiderata, che deve essere morbida ed elastica (6).



Continuate ad impastare fino ad ottenere un impasto liscio e morbido ma consistente, con il quale formerete una palla che andrete ad adagiare in una capiente ciotola (7) (ricordatevi che l'impasto raddoppierà il suo volume), adeguatamente spolverizzata di farina sul fondo. Coprite la ciotola con un canovaccio pulito e riponetela in un luogo tiepido e lontano da correnti d'aria, come il forno spento di casa vostra. Attendete che l'impasto abbia raddoppiato il proprio volume (8) (ci vorrà 1 ora - 1 ora e 1/2 ) e poi procedete alla stesura della pasta per la pizza. Dividete l'impasto in due parti e stendetelo in due teglie a bordi bassi precedentemente unte d'olio. Ponete la passata di pomodoro in una ciotola e conditela con 4 cucchiaini di olio e il sale (9).



Condite le pizze con la passata di pomodoro (10) , con un po' di olio extra vergine di oliva e infornate in forno già caldo per circa 10 minuti a 250°. Intanto tagliate la mozzarella a fette e mettetela in un colino in modo da eliminare l'acqua di conservazione. Estraeate le pizze (11) e cospargetele con la mozzarella tritata grossolanamente o tagliata a fette (12); informate nuovamente per altri 5 minuti. Dopo aver estratto le pizze dal forno, cospargetele con le foglie di basilico fresco e servite immediatamente.