



Pizza arcobaleno

🕒 1h45 (☺ 25 min)

↳ 25 min preparazione + 1h lievitazione + 20 min cottura



Procedimento per la pasta:

- 👤 ❶ Sciogliere il lievito in 3 dl di acqua tiepida e aggiungere l'olio d'oliva.
- 👤 ❷ Mettere la farina in un'ampia ciotola.
- 👤 ❸ Aggiungere un cucchiaino di sale sulla farina.
- 👤 ❹ Aggiungere l'acqua con il lievito e l'olio alla farina e mescolare inizialmente con un mestolo.
- ❺ Impastare con le mani fino ad ottenere una pasta omogenea ed elastica (per facilità, togliere l'impasto dalla ciotola e metterlo su un piano di lavoro).
Se la pasta risulta troppo molle o appiccicosa, aggiungere un po' di farina.
- 👤 ❻ Formare un panetto, metterlo in una ciotola e coprire con la pellicola trasparente o un asciugapiatti umido.
- ❼ Lasciare lievitare per circa un'ora (meglio se vicino ad una fonte di calore).

Ingredienti per la pasta:

- **450 g di farina** (es.: 350 g di farina bianca + 100 g di farina integrale)
- **½ cubetto di lievito di birra o lievito secco**
- **1 cucchiaio di olio d'oliva**
- **sale**

(oppure ☺ pasta per pizza già pronta)

Ingredienti per la farcitura:

- **1 bicchiere di passata di pomodoro**
- **200 g di mozzarella**
- **2 pezzi di verdura a scelta**
(es. peperoni, zucchine, melanzane, funghi, ecc.)
- **a proprio gusto: olive, capperi, acciughe, origano, basilico, ecc.**

x 4 persone

Procedimento per la pizza:

- ❶ Preriscaldare il forno a 200°C.
 - ❷ Tagliare a dadini la mozzarella e a fettine sottili (un paio di millimetri) le verdure scelte.
 - ❸ Spianare la pasta e adagiarla su una teglia ricoperta da carta da forno.
 - 👤 ❹ Disporre sulla superficie la passata di pomodoro, la mozzarella, le fettine di verdure e il resto della farcitura a proprio gusto.
 - ❺ Infornare all'altezza media del forno e cuocere per circa 20 minuti.
- ☺ Con la pasta già pronta cominciare la ricetta dalla farcitura e per il tempo di cottura seguire le indicazioni sull'imballaggio.



AUTUNNO

🕒 = tempo di preparazione

☺ = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

🟢 = frutta e verdura

🟡 = carne, pesce, uova, leguminose

🟠 = farinacei

🔵 = latte e latticini



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)