

PIZZAS VEGETARIANAS SEM QUEIJOS E SEM OVOS

MASSA INTEGRAL

Ingredientes:

300 gramas de farinha de trigo integral
300 gramas de farinha de trigo branca
2 tabletes de fermento fresco ou 30 gramas
Meia xícara de óleo
400 ml de água
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Dissolver o fermento na água morna e despejar numa tigela funda
Colocar 4 colheres de cada uma das farinhas e bater bem por uns 5 minutos. Vai ficar um creme espesso.
Deixar descansar por 10 minutos com a tigela coberta.
Após o descanso colocar o óleo e o sal
Colocar mais 2 colheres de cada farinha e mexer para ir incorporando à massa
Ir adicionando as farinhas até a massa precisar ser finalizada com as mãos
Dar uma última amassada vigorosa e separar a massa em 8 bolas para crescer
Colocar a massa coberta num ambiente reservado por no mínimo 1 hora e meia.
Abrir a massa em discos de pizza na espessura desejada e pré-assar com uma camada leve de molho de tomates por cima.
Retirar do forno assim que o molho estiver seco

MOLHO DE TOMATES PARA PIZZA

Ingredientes:

1 kilo de tomates
1 colher de sopa de alho
1 colher pequena de sal
1 colher de sopa bem cheia de Orégano
2 colheres de sopa bem cheias de azeite

Modo de preparo:

Corte os tomates no meio, de alto a abaixo e retire aquela parte branca que fica no meio e no alto.
Coloque o restante no processador com o alho, o orégano, o sal e o azeite.
Bata, mas não deixe ficar líquido.
O molho deve ficar grosso.
Em seguida, escorra todo o líquido "claro" do tomate.
Coloque numa peneira fina, se possível de aço e deixe lá escorrendo o maior tempo possível.

Você deve ter uma pasta grossa de tomates para fazer as bases da sua pizza.

CREME DE ALHO - MAIONESE DE SOJA

Ingredientes:

1 copo de água de 250 ml
5 colheres de sopa de leite de soja em pó
Óleo para dar o ponto
Sal a gosto
2 colheres de sopa de alho triturado

Modo de preparo:

Coloque a água no liquidificador junto com 5 colheres de leite de soja em pó
(não pode ser extrato de soja, tem que ser o leite de soja para dar o ponto)
Bater bem, para dissolver e para "aerar".
Desligue o liquidificador e veja se não há blocos de leite em pó no fundo e na lateral do liquidificador
Volte a bater e coloque o sal e as duas colheres de alho triturado
A partir de agora vá adicionando o óleo da sua preferência até dar o ponto de creme espesso.

PIZZA DE COGUMELOS E AZEITONAS VERDES

Ingredientes:

1 disco de massa integral
Molho de tomates
Cogumelos fatiados
Azeitonas verdes fatiadas
Manjeriço fresco para salpicar

Modo de preparo:

Cubra o disco de pizza com uma camada média de molho de tomates
Espalhe o cogumelo fatiado pelo disco todo
Espalhe as azeitonas verdes de um jeito grosseiro e aleatório
Salpique manjeriço fresco
Assar e servir

PIZZA DE TOFU MEXIDO COM TOMATES

Ingredientes:

1 disco de massa integral
Molho de tomates
100 gramas de tofu duro
1 colher de chá de alho
1 colher de sopa de Cheiro verde picadinho
Um punhado grande de tomates picados
Orégano

Modo de preparo:

Numa tigela funda coloque o tofu, o alho, o cheiro verde e uma pitada de sal.

Misture tudo com as mãos

Cubra o disco de pizza com uma camada média de molho de tomates

Coloque o tofu mexido como se fosse ricota

Espalhe um punhado generoso de tomates picados por cima temperados com sal e azeite

Alternativa:

Ao invés do tomate picado você pode colocar um fio largo de molho de tomates

Salpique o orégano

Assar e servir

PIZZA DE BROCOLIS COM ALHO

Ingredientes:

1 disco de massa integral

Molho de tomates

Brócolis refogados ao dente picado

Alho picado e tostado

1 tomate cortado em fatias – de cumprido

Orégano para salpicar

Modo de preparo:

Cubra o disco de pizza com uma camada média de molho de tomates

Espalhe os brócolis picados e refogado por todo o disco

Coloque as fatias do tomate como se marcasse os ponteiros de um relógio

Salpique alho tostado e orégano.

CALZONE VEGETARIANO ESPECIAL (pizza fechada como um pastelão)

Ingredientes:

1 disco de massa integral **SEM** pré assar.

Molho de tomates

Maionese de soja

Tomates salteados

Azeitonas pretas fatiadas

Manjeriço fresco para salpicar

Modo de preparo:

Todos os recheios serão colocados na metade do disco aberto. Cubra o disco de pizza com uma camada média de molho de tomates

Espalhe a maionese de soja pela metade do disco numa quantidade generosa

Espalhe as azeitonas pretas de um jeito grosseiro e aleatório. Salpique manjeriço fresco.

Feche a massa no meio como se fosse um crepe.

Ligue a borda toda – use garfo

Assar e servir

VARIAÇÕES DO CALZONE

Aqui você pode colocar todos os ingredientes normais da sua pizza. Lembre sempre que estes recheios vão ficar dentro deste “pastelão”, portanto aqueles recheios que precisam tostar não funcionam neste caso.

Sugestões de outros recheios e montagens:

PIZZA ALHO E OLEO

Molho de tomate

Alho picado tostado com pouco sal

Tomates marinados

Azeitona preta

PIZZA DE BERINJELA

Molho de tomate

Conserva de berinjela feita na sua casa

Alho

Orégano

Azeitona

PIZZA DE ESCAROLA

Molho de tomates

Escarola refogada ao dente

Fatias de tomate decorando

PIZZA ITALIANINHA

Molho de tomates

Maionese de soja

Tomate caqui

Alho

Azeitona

Manjeriço

PIZZA DE MILHO VERDE

Molho de tomates

Milho

Maionese de soja opcional

PIZZA MIX DE COGUMELOS

Molho de tomates

mix de cogumelos marinados e refogados

Azeitona verde

PIZZA DE PALMITO

Molho de tomates

Base vegetal

Palmito

FAÇA CONTATO:

ricardo@bambuchuveroso.com.br

Veja estas e outras receitas no:

www.bambuchuveroso.com.br