

Confessioni

Da

16

storie vere

11 racconti

1 giallo

1 romanzo
breve

3 avventure
piccanti

Il nostro

Uomo

George
Clooney



Dieta

Venti ottimi
consigli
per
dimagrire



Cucina

L'insolita pizza:
versione integrale



Vetrina

Idee per
festeggiare
la donna più
importante



Lorella Cuccarini

**Supermamma...
aspetta
il quinto!**



Moda: copia i Vip spendendo poco - **Menopausa:** tutto sulle terapie
Mistero: spiritismo, paura e attrazione - **Bellezza:** novità deodoranti

Voglia di... PIZZA!

Chiara Di Nardo

CUCINA

Piace a tutti e non stanca mai, eccola in versioni inedite

L'impasto semintegrale

**Tempo: 30 minuti +
lievitazione**

Per 4 persone

- 200 g di farina manitoba
- 100 g di farina integrale
- 3 g di lievito di birra

- 1 cucchiaino di sale integrale marino
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 150/170 ml di acqua

La sera prima, realizza un impasto di media consistenza con tutti gli ingredienti regolando l'assorbimento dell'acqua. Arrotola la pasta creando una pagnotta e ungila in superficie con l'olio.

2 Copri l'impasto con la pellicola e attendi circa 20 minuti. Mettilo poi su una teglia da forno unta in superficie e coprilo nuovamente con la pellicola. Mettilo in frigo a riposare fino al giorno successivo.

3 La mattina dopo, togli la pizza lievitata dal frigorifero e aspetta 1 ora. Stendi l'impasto nelle teglie da forno antiaderenti dandogli una forma ovale.

4 Condisci ogni pizza con olio extravergine di oliva e falla lievitare ancora (doppia lievitazione), ben coperta a 25°.

5 Quando la pizza avrà raddoppiato il suo spessore è pronta per essere condita. Per la cottura, ricordati che le pizze rosse vanno precotte con solo il pomodoro. Poi aggiungi la mozzarella e gli altri ingredienti e finisci la cottura. La finitura delle pizze, olio e aromi vari, va invece fatta a crudo prima di servire.



Lo chef del mese: Andrea Pioppi

Perugino, 45 anni, Andrea Pioppi è nato e cresciuto nella panetteria di famiglia nella quale ha poi lavorato per vent'anni. Da otto anni è uno dei docenti della celebre Università dei Sapori di Perugia ed è proprio lui che ti insegnerà tutto su farine e lieviti per preparare pane e pizze. I prossimi corsi amatoriali, della durata di 2 serate da 3 ore, avranno inizio il 16 maggio (iscrizioni entro il 4 maggio) e il 20 novembre (iscrizioni entro il 9 no-

vembre). Un'ottima occasione per tutti gli appassionati e gli amanti della buona cucina di imparare a preparare e poi gustare un golosissimo pane caldo fatto in casa o un'irresistibile pizza appena sfornata.

Università dei Sapori
Loc. Montebello
06126 Perugia
Tel. 075.5729935
www.universitadeisapori.com



Caprese ai tre pomodori



Tempo:
20 minuti
Per 4 persone

- 250 g di polpa di pomodoro
- 60 g di pomodori confit pachino
- 60 g di pomodori a grappolo
- 200 g di mozzarella di bufala
- un ciuffo di basilico
- olio extravergine di oliva umbro
- sale

Condisci la polpa di pomodoro solo con un po' di sale e versala

sulla pizza insieme ai pomodori pachino. Cuoci la pizza in forno.

2 Nel frattempo, taglia a dadi la mozzarella di bufala e condiscila con olio e basilico. Sforna la pizza e condiscila con i pomodori a grappolo e la mozzarella di bufala. Servi.

Mariniera



Tempo: 20 minuti
Per 4 persone

- 250 g di pomodori pelati
- 100 g di patate grigliate
- 50 g di salmone fresco affumicato
- 50 g di carpaccio di polipo
- 60 g di giardiniera
- erba cipollina
- olio extravergine di oliva umbro
- sale

Condisci pomodori pelati solo con un po' di sale e versali sulla pizza. Sistema anche le patate grigliate a fette. Cuoci la pizza in forno.

2 Nel frattempo, taglia la giardiniera a filetti. Sforna la pizza e condiscila con il pesce, la giardiniera, un filo di olio a crudo e l'erba cipollina. Servi.



Red&white

Tempo: 20 minuti
Per 4 persone

- 100 g di pecorino umbro semistagionato
- 80 g di emmenthal
- 50 g di cipolla rossa di Tropea
- 100 g di radicchio trevigiano
- 100 g di fagioli rossi lessati
- un ciuffo di aneto
- olio extravergine di oliva
- pepe nero

Taglia i formaggi a cubetti e sistemali sulla pizza. Aggiungi la cipolla tagliata a fettine e il radicchio trevigiano. Cuoci la pizza in forno.

2 Sforna la pizza e guarniscila con i fagioli, l'olio extravergine di oliva, l'aneto e una spolverata di pepe nero. Servi.

La cottura

Preriscalda il forno a 240° o al massimo consentito. Inforna le pizze o le basi rosse (con pomodoro solamente), abbassa il forno a 220° e precuoci per circa 8/10 minuti. Quindi metti la base su una griglia, per ottimizzare l'umidità del prodotto e, sulla griglia stessa, puoi finire di condirla (per esempio con la mozzarella) prima di infornarla a 200° per completare la cottura.



Alla sabbia con pinoli



Tempo:
30 minuti

Per 4 persone

- 200 g di mozzarella
- 80 g di zucchine
- 50 g di peperoni
- 50 g di funghi champignon
- 80 g di melanzane
- 50 g di pane grattugiato
- 50 g di grana
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ramo di rosmarino
- 2 cucchiaini di pinoli
- olio extravergine di oliva
- sale

1 Monda e taglia tutte le verdure e precuocile nel forno a microonde. Condisci con il sale e con il misto di pane, grana, aglio e rosmarino tritati.

2 Taglia la mozzarella a dadini e sistemala sulla pizza. Metti le verdure precotte sopra la mozzarella. Cuoci la pizza in forno.

3 Sforna la pizza e condiscila con i pinoli e un filo di olio a crudo prima di servire.

Gourmet

Tempo: 20 minuti

Per 4 persone

- 100 g di grana grattugiato
- 150 di crescenza
- aceto balsamico di Modena
- olio extravergine di oliva
- sale

1 Prepara una base un po' più spessa come una focaccia e condiscila

la con olio e sale. Aggiungi con il grana grattugiato. Cuoci la pizza in forno.

2 Sforna la pizza e condiscila con l'aceto balsamico e, prima che si raffreddi, con il formaggio. Servi.



Privilegia sempre le lievitazioni lunghe e utilizza meno lievito possibile negli impasti, per una maggiore digeribilità del prodotto;

- fai attenzione durante le fasi di impasto a non far venire il sale in contatto con il lievito (fa morire la cellula);

- non utilizzare subito tutta l'acqua della ricetta ed eventualmente guarda bene quanto la farina ne assorbe (ne potrebbe servire anche di più). La ricetta è indicativa in quanto l'umidità e assorbimento cambiano sempre secondo i tipi di farine utilizzate;

- il sale integrale permette una importante riduzione del sodio;

- l'impasto è adattissimo per i forni che abitualmente abbiamo nelle nostre cucine;

- utilizza delle teglie antiaderenti che inducono meglio il calore alla base delle pizze;

- l'utilizzo di farina manitoba, ricca di proteine, consente all'impasto di sopportare lievitazioni lunghe e controllate in frigo;

- scegli sempre condimenti "cucinati" e non conservati sulle pizze come guarnizione per dare un buon livello nutrizionale alle preparazioni.