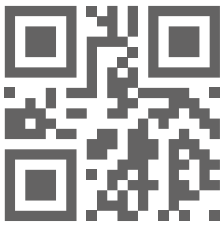




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

PIZZA DE VERDURES DE TEMPORADA

Ingredients (4 pax)

Per a la pasta:

- 300 ml d'aigua
- Un dau de llevat
- 700 g de farina integral
- 2 cs d'orenga
- 3 cs d'oli d'oliva verge extra

Per al farciment:

- Carxofa
- Espàrecs
- Bròcoli
- Espinacs
- Ceba
- Xampinyons
- Formatge de cabra
- Tomàtiga triturada



Elaboració

Encalentiu l'aigua i infusionau-hi durant cinc minuts les dues cullerades d'orenga. A continuació afegiu-hi el llevat i l'oli d'oliva i remenau fins que es desfaci.

Anau afegint farina i pastau-ho fins que quedi una massa homogènia.

Deixau reposar la massa uns 30

minuts, i mentrestant rentau i tallau les verdures.

Passat aquest temps, escampau la pasta en una llauna de forn i col·locau-hi tots els ingredients del farciment a damunt.

Enfornau-la a 180 graus uns 20 minuts, i després gratinau-la.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

