

Receita de agosto: Pizza



Agosto traz consigo uma deliciosa receita importada diretamente do país da Torre de Pisa: a Itália! E quem fala na cidade de Pisa, substitui por dois zês e temos a iguaria deste mês: a Pizza!

Sabiam que a pizza surgiu há mais seis mil anos, mas fora de Itália? A ideia original veio do egípcios ou hebreus, e logo de seguida recebeu um apontamento da Grécia antiga, até chegar finalmente ao país que lhe deu toda a notoriedade.

Por isso, este mês ensinamos uma das receitas mais conhecidas por todo o mundo e que é apreciada pela grande maioria das crianças. Saiba como fazer massa de pizza em casa e o molho de tomate delicioso.

Verifique se tem todos os ingredientes necessários na sua lista de compras e siga os nossos passos. Para ser mais simples, dividimos as tarefas por três momentos: a criação da massa, fazer o molho e a cobertura para a pizza. Os pequenos cozinheiros estão preparados para ajudar?

Como fazer a Massa para Pizza

Ingredientes:

- 200g Farinha tipo 55
- 10ml Azeite
- 10g Fermento fresco ou 1 colher de chá de fermento de padeiro seco
- 110ml Água morna
- 1 colher de café de Sal
- 1 colher de café de Açúcar

Comece por dissolver o açúcar e o fermento em água morna. De seguida, adicione o azeite, o sal e a farinha. Comecem por amassar, com as mãos, até terem uma mistura homogénea.

Coloque a massa numa tigela e cubra-a com película aderente ou um pano de cozinha. Em uma hora, os miúdos poderão assistir ao processo de fermentação e ver a massa a duplicar o seu tamanho!

Para terminar esta etapa, estenda a massa na forma que quiser, com ajuda de um rolo da massa.

Como fazer o Molho de Tomate para Pizza

Ingredientes:

- 500g Tomate maduro
- 150g Cebola
- 20g Azeite
- Sal q.b.
- 10-12 folhas de Manjeriçã fresco

Com recurso a um tacho, coloquem a cebola, cortada finamente, com o azeite e o sal, e deixe alourar por uns minutos.

De seguida, adicionem os tomates cortados em quartos e deixe-os cozinhar em lume brando, durante 15 minutos.

No final, coloque as folhas de manjeriçã e triture tudo com a varinha mágica. Nesta fase, pré-aqueça o forno a 180°C.

Como fazer o Molho de Tomate para Pizza

Para a cobertura:

- 20g Rúcula
- 200g Queijo Mozzarella
- 100g Tomate cherry

Esta é a parte preferida da grande maioria dos fãs da Pizza! É neste passo que os ingredientes que vão dar o toque final à nossa receita são escolhidos. Ao critério do gosto de cada pessoa selecione os ingredientes que gostava de saborear na nossa receita.

A equipa do Rodinhas deixa três sugestões simples, mas deliciosas: comece por colocar o molho sobre a massa da pizza, previamente esticada.

Coloque, a seu gosto, folhas de rúcula, tomate cherry cortado a meio e pedaços de queijo mozzarella fresco, por toda a superfície da massa.

Para terminar, só tem que levar ao forno e aguardar cerca de 20 minutos.

Sugestão: a rúcula pode ser colocada depois da pizza sair do forno, de forma a poder saborear um elemento fresco, dando um toque especial!

Informação nutricional (por fatia):

Energia (kcal):	105,6
Proteína (g):	4,2
Lípidos (g):	4,1
Hidratos de carbono (g):	13,1