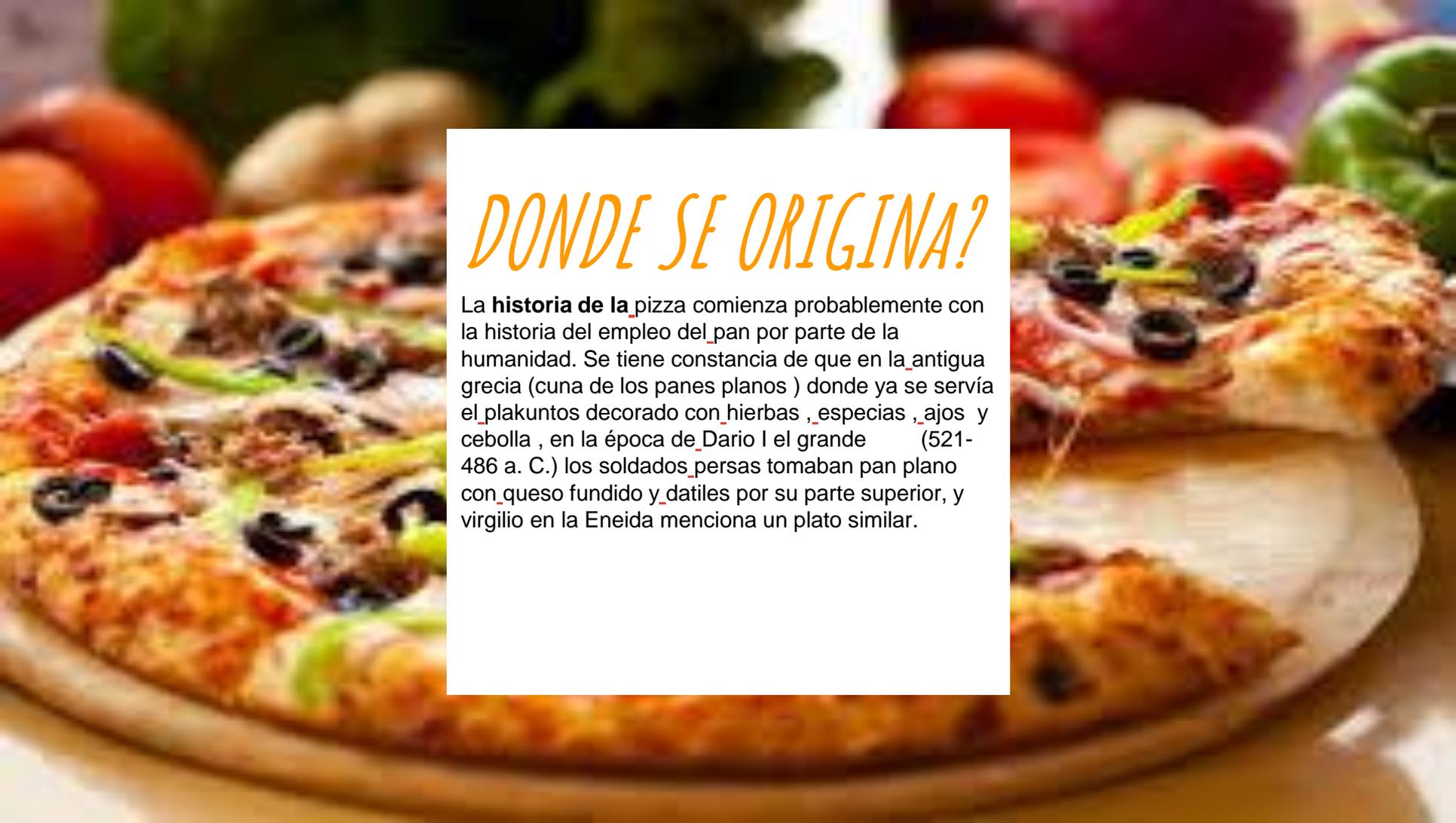


# LA COMIDA MEDITERRÁNEA

**Con Google Drive**

# LA PIZZA





## *DONDE SE ORIGINA?*

La **historia de la** pizza comienza probablemente con la historia del empleo del pan por parte de la humanidad. Se tiene constancia de que en la antigua grecia (cuna de los panes planos ) donde ya se servía el plakuntos decorado con hierbas , especias , ajos y cebolla , en la época de Dario I el grande (521-486 a. C.) los soldados persas tomaban pan plano con queso fundido y datiles por su parte superior, y virgilio en la Eneida menciona un plato similar.

# INGREDIENTES

## Ingredientes

- Para 4 pizzas
- Para la masa:
- Harina (preferiblemente tipo “0”, en alternativa harina para repostería)- 500 g
- Levadura fresca - 1 cubito
- Sal - 2 cucharillas
- Aceite de oliva extra virgen - 3 cucharas
- Azúcar - 1 cucharilla
- Agua templada - 1 taza escasa
- Otros ingredientes para preparar la “pizza Margherita”:
- Tomate fresco crudo (como alternativa: tomate en lata crudo) - 1 taza escasa
- Mozzarella fresca - 4 unidades de 125 g
- Albahaca (preferiblemente fresca, como alternativa se puede echar orégano seco) - Una decena de hojas (orégano: pulveriza en manera uniforme)



# ELABORACION

1. DISUELVE LA LEVADURA EN LA TAZA DE AGUA TEMPLADA CON EL AZÚCAR. LA TEMPERATURA DEL AGUA NO DEBE SER NI DEMASIADO BAJA, DE LO CONTRARIO LA LEVADURA NO TENDRÁ SUFICIENTE FUERZA PARA QUE LA MASA PUEDA SUBIR, NI MUY ALTA, PORQUE SE MATARÍAN LOS FERMENTOS CONTENIDOS EN LA LEVADURA.
2. PON LA HARINA SOBRE UNA MESA EN FORMA DE VOLCÁN, DESPUÉS DE HABERLA PASADA EN UN TAMIZ. CREA UN HUECO EN EL CENTRO (DONDE ECHARAS LA LEVADURA MEZCLADA CON EL AGUA Y EL AZÚCAR), ECHA ALREDEDOR DEL HUECO LA SAL FINA Y LAS 3 CUCHARADAS DE ACEITE (EN ESTA MANERA SE EVITA QUE LA SAL SE PONGA EN CONTACTO DIRECTO CON LA LEVADURA, RALENTIZANDO LA ACTIVIDAD DE LOS FERMENTOS). ECHA POCO A POCO EN EL CENTRO LA TAZA DE AGUA CON LA LEVADURA A LA HARINA.
3. AMASA LA MASA ENÉRGICAMENTE DURANTE UNOS 10 MINUTOS. CREA UNA PELOTA CON LA MASA, CON UN CUCHILLO HAZ UNA CRUZ EN EL CENTRO DE LA PELOTA Y LUEGO PONLA EN UNA OLLA CUBIERTA CON UN TRAPO HÚMEDO Y DÉJALA REPOSAR DURANTE UNA HORA – UNA HORA Y MEDIA EN UN LUGAR CÁLIDO Y SIN CORRIENTES DE AIRE.
4. PON LA MASA EN FORMA DE UN TUBO LARGO Y CÓRTALO EN 4 PEDAZOS (4, BOLLOS, CADA BOLLO ES PARA 1 PIZZA). TAPA LOS 4 BOLLOS CON UN TRAPO LIMPIO Y HÚMEDO Y DÉJALOS REPOSAR UNOS 15 MINUTOS.
5. ENCIENDE EL HORNO Y DEJA QUE SE CALIENTE BIEN A LA TEMPERATURA MÁXIMA (250°C).
6. COGE UN BOLLO, VOLVIENDO A CUBRIR LOS QUE QUEDAN, Y EMPIEZA A EXTENDERLO DESDE EL CENTRO CON LA MANO Y SIGUE CON LA AYUDA DE UN RODILLO, HASTA QUE EL GROSOR DE LA PIZZA LLEGUE A MEDIR UNOS 2-3 MM. EN LA MISMA MANERA EXTIENDE LOS OTROS 3 BOLLOS.
7. COGE UNA PIZZA Y ECHA ENCIMA EL TOMATE, UN POCO DE ACEITE Y DE SAL Y ...YA LAS PIZZAS ESTÁN LISTAS PARA SER HORNEADAS!
8. PON UNA A LA VEZ EN EL HORNO (SIN ABRIRLO PARA EVITAR QUE DEJEN DE SUBIR!!) DURANTE UNOS 10 MINUTOS. A LOS 10 MINUTOS, ABRE EL HORNO Y RÁPIDAMENTE ECHA LA MOZZARELLA ENCIMA DE LA PIZZA; VUELVE A PONERLA EN EL HORNO OTROS 5 MINUTOS.
9. AL SACARLA ECHA ENCIMA LA ALBAHACA FRESCA, Y, SI SE QUIERE, JAMÓN COCIDO Y UNOS CHAMPIÑONES PREVIAMENTE FRITOS, CÓRTALA EN TROZOS Y...YA VERÁS QUE ÉXITO!!

# INGREDIENTS



mushrooms



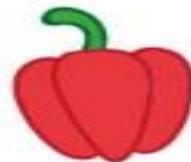
olives



garlic



cheese



paprika



tomato



onions



salami



bacon

# CURIOSIDADES

EL ORIGEN MÁS ACEPTADO DE LA PIZZA PROVIENE DE LA ANTIGUA ROMA, EN DONDE SE ACOSTUMBRABA A HACER PAN DE FORMA CIRCULAR Y, LUEGO DE COCINADO, CORTARLO EN PORCIONES COMO EN LAS PIZZAS ACTUALES, ENTONCES ES POSIBLE DEDUCIR QUE EL ORIGEN DE LA PIZZA SE DEBA AL AGREGARSE INGREDIENTES EXTRA SOBRE ESTE TIPO DE PAN COMO ES LA MOZZARELLA.

LO CIERTO ES QUE LA PIZZA MODERNA TAL Y COMO SE ENTIENDE EN LA ACTUALIDAD, ES DECIR COMO SUMA DE LAS HASTA EL SIGLO XVII. CONCRETAMENTE EN LA CIUDAD DE NÁPOLES, LUGAR DONDE EXISTEN LAS PRIMERAS REFERENCIAS DOCUMENTALES ACERCA DE LOS ORÍGENES DE ESTE ALIMENTO PREPARADO.

SE DICE QUE EN LA ÉPOCA DEL REY FERNANDO I (1751-1825) LA REINA HABÍA PROHIBIDO LA PIZZA EN LA CORTE. PERO FERNANDO, A QUIEN LE FASCINABA, BURLABA LA ORDEN DISFRAZÁNDOSE DE PLEBEYO PARA VISITAR A ESCONDIDAS UN BARRIO POBRE DE NÁPOLES DONDE SE PREPARABA ESTA COMIDA. CON EL TIEMPO CONFESÓ SU GUSTO Y LA PIZZA SE CONVIRTIÓ EN UN GRAN ÉXITO EN TODA ITALIA.

# VALOR NUTRICIONAL

colesterol

sodio

potasio

hidra  
carbo

17

598

172

33

fibra  
alime  
2,3g

azúca  
3,6g

4 quesos es la más famosa en españa





LA PIZZA MARGARITA  
ES LA FAVORITA EN  
ITALIA

A whole pizza with a thick crust, topped with tomato sauce, melted cheese, and sliced meats, is shown on a wooden pizza peel. The pizza is placed on a white and blue checkered tablecloth. A white rectangular box is overlaid in the center of the image, containing the text 'LA PIZZA CASERA' in a black, hand-drawn font.

# LA PIZZA CASERA

# CÓMO HACERLA?

## PIZZA

### INGREDIENTS



mushrooms olives garlic



cheese



paprika



tomato



onions



salami



bacon

DONDE SE COCINA?



ORIGINARIA DE...





# Quien creo la pizza?

Rafaele Espósito

## RAZONES POR LAS QUE HE ELEGIDO LA PIZZA

ME PARECE UNA COMIDA MUY INTERESANTE

ES UNA COMIDA MUY CONOCIDA POR LA GENTE

ME PARECE INTERESANTE SU HISTORIA

TENÍA CURIOSIDAD DE POR QUIEN LA INVENTO