

## Pizza

(Rendimiento: 2 pizzas grandes)

Tiempo de preparación: 2 horas.

### Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo (500 g, aproximadamente)
- $\frac{3}{4}$  de taza de agua hervida
- 4 cucharadas soperas de manteca vegetal (50 g aproximadamente, puede sustituirse por mantequilla o margarina, incluso aceite de olivo)
- 1 sobre de levadura instantánea (11 g, aproximadamente)
- 1 cucharada cafetera de sal
- 1 cucharada cafetera de polvo para hornear (se puede sustituir por bicarbonato de sodio)
- 150 g de queso manchego rallado

### Para la Salsa:

- 2 tazas de puré de tomate
- $\frac{1}{4}$  de taza de agua
- 3 tiritas de tocino
- 4 cucharadas de aceite vegetal comestible
- 2 cucharadas cafeteras de orégano (entero o molido)
- 1 cucharada cafetera de pimienta negra molida
- 1 cucharada cafetera de mejorana molida
- $\frac{1}{2}$  cucharada cafetera de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharada cafetera de cebolla en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharada cafetera de sal de mesa
- $\frac{1}{2}$  cucharada cafetera de albahaca en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharada cafetera de hojas de laurel molidas
- $\frac{1}{4}$  de cucharada cafetera de tomillo triturado.

### Utensilios

- Tabla de amasar (puede usar la mesa)
- Pocillo de peltre con capacidad de  $\frac{1}{2}$  L
- Cacerola de acero inoxidable con capacidad de 2 L
- Taza (de preferencia medidora)
- Colador de orificio medio
- Cuchara soperas
- Cuchara cafetera
- Licuadora
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Pala o cuchara para guisar
- Cucharón de acero inoxidable
- Charola para hornear (de preferencia redonda)
- Frasco de vidrio con tapa, con capacidad de 500 ml (previamente esterilizado)
- Bolsa de plástico limpia, del tamaño de las pizzas
- Etiqueta adhesiva

## Preparación

- Cierna la harina y la coloca sobre la tabla. Forme un hueco en el centro y agregue la levadura (en seco) junto con la sal, el polvo para hornear y la manteca. En el pocillo, ponga a calentar los  $\frac{3}{4}$  de taza de agua y cuando esté tibia, viértala, poco a poco, sobre la fuente, al mismo tiempo que extiende y masajea con las manos. Hágalo hasta que la masa se desprenda fácilmente de la tabla y resista estirarse sin que se rompa (aproximadamente 40 minutos de amasado). La masa en un inicio estará pegajosa y chiclosa, por lo cual, es muy importante no agregar más harina, ya que puede quedar dura la pasta. Una vez que esté lista, déjela reposar  $\frac{1}{2}$  hora.
- Ponga en la cacerola de acero inoxidable a calentar las 4 cucharadas de aceite y fría las tiritas de tocino. Cuando estén bien doraditas, vacíe el puré, agregue  $\frac{1}{4}$  de taza de agua, la sal y condimentos y fría por 10 minutos. Transcurrido este tiempo, cuélelo.
- Tome  $\frac{1}{2}$  cucharada cafetera de harina y esparza sobre la mesa. Tome la mitad de la masa y forme una bola. Con la mano empuñada (con los nudillos) presione sobre la masa a manera de aplanarla, mientras con la otra la toma del borde y vaya girando la masa. Levante la masa aplanada y coloque sobre los nudillos, con el puño cerrado, mientras estire con la otra mano hacia abajo. La masa debe quedar con un grosor aproximado de  $\frac{1}{2}$  cm. Repita este procedimiento para la otra mitad de la masa.
- En una charola engrasada, coloque la masa extendida, agregue 1 taza de salsa al centro y esparza hacia los lados, usando el mismo cucharón. Póngale una capa de queso y, enseguida, los ingredientes que desee. Meta al horno caliente a  $300^{\circ}\text{C}$  hasta que, levantando un poco la pizza, se vea ligeramente dorada la base (25 min, aproximadamente).

## Envasado

Guarde la masa de la pizza, ya extendida y sin hornear, dentro de una bolsa de plástico sin haberle puesto la salsa, los ingredientes y el queso. Sáquele todo el aire posible y guarde en el congelador. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

En un frasco estéril vacíe la salsa aún caliente (procure dejar 1  $\frac{1}{2}$  cm entre la boca del frasco y la salsa). Ponga de cabeza el frasco por 3 min. Y, pasado este tiempo, enfríe al chorro de agua, guarde en un lugar fresco y seco. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

### **Caducidad:**

La base para pizza elaborada mediante esta tecnología tiene una duración de, aproximadamente, 2 meses; la salsa aproximadamente 6 meses.

### **Para descongelar:**

Saque la pizza del congelador aproximadamente  $\frac{1}{2}$  hora antes de que la vaya a cocinar y póngala en un lugar tibio.

### **Aporte nutrimental:**

La pizza aporta a la dieta una cantidad importante de carbohidratos y grasas, que son la principal fuente de energía que utiliza el organismo. Aporta, también, una pequeña cantidad de proteínas

que sirven para el mantenimiento y formación del tejido muscular.

### Dato

La pizza tradicionalmente debe ser delgada. La masa se elabora propiamente como el pan blanco o bolillo. La esponjosidad de la masa está dada por el gas (producto de la respiración de las levaduras) que queda atrapado en la masa y por la degradación del polvo para hornear, producto de la alta temperatura del horno.

Beneficio:

Al preparar pizza, asegura la calidad de los ingredientes que utiliza, así como de la higiene con que la elaboró. Además, obtiene un ahorro de aproximadamente 30% en comparación al producto comercial.

Recomendaciones:

Puede ponerle ingredientes tales como salchichas, jamón, pimiento verde, champiñones, piña o cualquier combinación que sea de su agrado.

Puede usar otros quesos más madurados como el parmesano o mozzarella para darle un mejor aroma a la pizza.

Puede agregarle a la masa para la base de la pizza condimentos tales como ajo y cebolla en polvo.

En lugar de las 2 tazas de puré de tomate rojo, puede moler 4 tomates rojos frescos, colarlos y agregar una cucharada sopera de fécula de maíz. Después coloque al fuego hasta que espese.