



Pizza vegetal

Sin huevo ni leche

Ingredientes

Para la masa

100 gr de agua templada

25 gr de aceite de oliva virgen extra

25 gr de levadura fresca de panadería

200 gr de harina de fuerza o de trigo

1 pizca de sal

Para el relleno

2 o 3 cebolletas, según tamaño

5 Champiñones laminados

½ pimiento verde o rojo

30 gr de aceite de oliva virgen extra

1 pizca de sal

1 tomate en rodajas

6 lonchas de tofu o (queso vegano para fundir)

60 gr de aceitunas negras en rodajas

Albahaca y orégano (opcional)



Elaboración

Masa

1. Mezcla el agua templada, 25 gr de aceite y la levadura en un bol grande.
2. Añade la harina y la sal. Amasa hasta conseguir una masa lisa y elástica. Es posible que tengas que añadir agua si la masa está muy seca, o harina, si está muy pegajosa. Rectifica si es necesario, y vuelve a amasar.
3. Forma una bola con la masa y déjala levar al menos 20 minutos en un lugar templado y protegido de corrientes de aire.

Relleno

4. Mientras tanto, trocea las cebolletas y los pimientos y sofríe en el aceite. Añade los champiñones laminados y 1 pizca de sal y sigue friendo hasta que doren ligeramente.
5. Deja enfriar y reserva el tiempo necesario hasta que haya levado la masa.
6. Precalentamos el horno 10 minutos a 220 grados centígrados.
7. Pasado el tiempo de levado, extiende la masa sobre papel de hornear y forma un rectángulo del tamaño de la bandeja del horno. Pínchala varias veces con un tenedor, para que no haga burbujas al tostarse en el horno.
8. Cubre la masa con una capa uniforme del sofrito reservado, coloca encima lonchas de tofu y las rodajas de tomate y de aceitunas. Si lo deseas puedes espolvorear con albahaca y orégano.
9. Hornea a 220°C entre 15 y 20 minutos, hasta que la masa esté dorada. Sirve caliente.