Pizza integrale con verdure, funghi e uovo

La pizza in "stile" piatto unico.

Anche quando fai uno "strappo alla regola" non rinunciare ai benefici dell'integrale e delle verdure.

La foto di questa pizza ti sembra familiare? In effetti, l'hai già vista tra i **piatti unici della redazione**. Non si tratta di un piatto unico vero e proprio ma in qualche modo lo ricorda perché vengono proposti, in un unico pasto: **carboidrati sotto forma di verdure**, carboidrati sotto forma di **cereali integrali** (in questo caso la farina per l'impasto) e le **proteine** che, qui, sono quelle dell'**uovo**. Certo è che in questa ricetta le proporzioni tra i nutrienti non sono proprio quelle del modello del piatto unico; te le ricordi? Se vuoi rinfrescarti la memoria, puoi **ripassarle qui**.

Difficoltà: media
Costo: basso
Preparazione: 20 min. + 12 ore di lievitazione + 15 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

Per l'impasto
400 g di farina integrale di grano tenero (farina integrale consigliata: Petra9)
100 g di farina 00 di grano tenero
mezzo cucchiaino di sale
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
250 cl di acqua
4 g di lievito di birra fresco

Per il condimento
200 g di salsa di pomodoro
8 funghi champignon tagliati a lamelle
150 g di spinaci saltati
1 cipolla di Tropea
4 uova intere
200 g di radicchio tardivo
origano

Procedimento
1. Sciogli il lievito di birra nell'acqua e mescola bene. Una volta che il lievito sarà ben disciolto, aggiungi i due cucchiai di olio. Unisci le due farine e mescolale bene tra di loro aggiungendo il sale. A questo punto aggiungi anche l'acqua e impasta per almeno 10 minuti, sino a ottenere un panetto che dovrà risultare elastico ma compatto.
2. Metti a lievitare il panetto coperto in un ambiente non freddo e lasciate lievitare per 12 ore.
3. Ungi una teglia con olio extra vergine di oliva e stendi l'impasto lievitato mantenendo i bordi alti.
4. Condisci partendo dal pomodoro che stenderai per bene sulla pasta, prosegui con le verdure e per ultimo rompi le uova evitando che l'albume scenda dai bordi.
5. Cuoci la pizza in forno preriscaldato a 240°C per 15 minuti.