Pizza integrale con zucchine e pomodorini e fiori di zucca

La pizza anti-pesantezza esiste e puoi prepararla tu stesso! Scopri come, con questa ricetta.

Segui correttamente tutti i principi base di sana alimentazione ma temi di mandare tutto all'aria con uno sgarro? Niente paura! Se la tua vita di tutti i giorni è sana non sarà certo una singola eccezione (rara!) a scombinare gli effetti positivi di uno stile di vita corretto. Soprattutto se si tratta di un'**eccezione di qualità** come la pizza proposta qui. Preparata con farina integrale e farcita con ingredienti freschi e genuini (soprattutto verdure); questa pizza è un ottimo compromesso tra salute e gusto.

Difficoltà: media
Costo: basso
Preparazione: 20 min. + 3 ore di lievitazione + 25 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 pizze)

Per l'impasto:
1 kg di farina integrale di grano tenero
600 ml di acqua tiepida
50 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
20 g di lievito di birra fresco
2 cucchiaini di miele Despar Premium
30 g di sale marino integrale

Per la farcitura:
400 g di mozzarella di bufala campana Despar Premium
400 g di pomodorini ciliegino
8 zucchine tagliate a rondelle e cotte a vapore
20 fiori di zucchina
8 foglie di basilico

Procedimento
1. Sciogli il lievito nell'acqua tiepida insieme al miele. Mescola in una ciotola la farina con il sale. Al centro metti l'acqua con il lievito e l'olio. Impasta fino a ottenere un composto omogeneo, quindi copri e lascia lievitare fino a raddoppiamento del volume (circa tre ore).
2. Dividi l'impasto in quattro parti uguali. Stendi gli impasti con le dita bagnate senza stressarli fino a ottenere quattro dischi. Mettili poi all'interno di altrettante teglie da pizza, facendo un po' di pressione con le dita affinché coprano bene tutta la superficie.
3. Cuoci solo le basi stese in forno preriscaldato statico a 200°C per circa 10 minuti.
4. Monda e lava fiori di zucca e pomodorini, quindi affetta questi ultimi in due parti uguali.
5. Trascorso il tempo, farcisci distribuendo gli ingredienti previsti partendo dalla mozzarella tagliata a dadini e proseguendo con le verdure. Cuoci per circa altri 15 minuti.
6. Al termine, guarnisci con le foglie di basilico e servi con un filo d'olio a crudo.