



Francesco Lapi

Pizzas, hogazas & tostadas

*los secretos de la pasta y del horneado - la pizza y la dieta
recetas de pizzas clásicas y de fantasía
recetas de hogazas y nuevas ideas para las tostadas*



EDICIONES RIONEGRO

Francesco Lapi

Pizzas, hogazas & tostadas

*los secretos de la pasta y del horneado - la pizza y la dieta
recetas de pizzas clásicas y de fantasía
recetas de hogazas y nuevas ideas para las tostadas*

EDICIONES RIONEGRO

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos —a menudo únicos— de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. **EDITORIAL DE VECCHI, S. A. U.**

*Damos las gracias al grupo Pizza Hut
y a la sociedad Domino's Pizza
por su amable colaboración.*

*En algunas pizzas, los ingredientes principales han sido fotografiados
crudos para mejorar la presentación fotográfica.*

Traducción de M.^a Àngels Pujol i Foyo.

Proyecto gráfico de la cubierta. Design Simona Peloggio.

*Fotografías de la cubierta y del interior a cargo de Marco Giberti,
salvo donde se especifique lo contrario.*

© Editorial De Vecchi, S. A. U. 2000
Balmes, 247. 08006 BARCELONA
Depósito Legal: B. 28.578-2000
ISBN: 84-315-2457-X

El Código Penal vigente dispone: «Será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años o de multa de seis a veinticuatro meses quien, con ánimo de lucro y en perjuicio de tercero, reproduzca, plagie, distribuya o comunique públicamente en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la autorización de los titulares de los correspondientes derechos de propiedad intelectual o de sus cesionarios. La misma pena se impondrá a quien intencionadamente importe, exporte o almacene ejemplares de dichas obras o producciones o ejecuciones sin la referida autorización» (Artículo 170 del Código Penal).

Índice

Introducción	4
PRIMERA PARTE	5
La historia de la pizza	6
El empleo de los cereales	6
La hogaza de cebada fermentada	7
El farro	7
Los orígenes de la pizza	7
La pizza de la era moderna	9
El valor dietético de las pizzas y las hogazas	11
Los principios nutricionales	11
Aporte de los ingredientes de las pizzas y de las hogazas	12
La inclusión en la dieta	13
La masa	16
Los ingredientes	16
Las dosis	17
El procedimiento	17
La cocción	18
SEGUNDA PARTE. RECETARIO.	23
Las pizzas clásicas	25
Las pizzas fantasía	43
Las hogazas	77
Las tostadas	87
Índice alfabético de las recetas	95

Introducción

Una de las pocas actividades artesanales que han conservado el encanto del oficio, a menudo transmitido de generación en generación, es la de pizzero; además no ha conocido nunca momentos de crisis, porque la pizza es un plato insuperable.

En efecto, la pizza es uno de los platos característicos de la dieta mediterránea: es sana, apetitosa y utiliza ingredientes genuinos. Su versatilidad la hace capaz de satisfacer los gustos más diversos, y despierta el apetito de toda la familia.

Está al alcance de cualquiera el poder convertirse en un gran pizzero: por vocación, por pasión, por diversión o por deseo de sorprender.

En la preparación de la pizza, de hecho, siempre se puede dejar paso a la fantasía, y satisfacer un antojo con nuevas y originales creaciones. De esta forma, las fiestas entre amigos serán todavía más alegres, y los anfitriones se ganarán merecidamente la fama de ser expertos pizzeros.

En realidad, obtener los mismos resultados de la pizzería no es fácil, sobre todo a causa del horno (el doméstico no puede dar los mismos resultados que uno profesional), pero con algunos trucos, también en casa será posible realizar una pizza excelente.

Esta es la razón que me ha llevado a escribir este libro: poner mi amplia experiencia a disposición de todos aquellos amantes de la pizza que desean aprender a prepararla en su casa. Una vez que se coge confianza con los métodos de trabajo y de cocción, el lector seguramente sabrá contagiarse de las ganas de crear y experimentar recetas nuevas, pasando de la simple margarita a las pizzas más elaboradas que presentamos aquí, y llegando incluso a crear nuevas recetas.



A large, round pizza is the central focus, resting on a white ceramic plate. The pizza is topped with a variety of ingredients: a large portion of pink salmon on the left side, a cluster of dark olives in the center, sliced mushrooms scattered across the top, and artichoke hearts in the bottom left. The crust is golden-brown with some charred spots. In the background, two small white bowls are visible: one containing more olives and another containing sliced mushrooms. A yellow text box with an orange border is superimposed over the top center of the pizza.

PRIMERA PARTE

La historia de la pizza

La dieta mediterránea, característica de los países a los que baña este mar, tiene orígenes muy antiguos, relacionados sobre todo con la afirmación progresiva del cultivo de los cereales. Estos, de hecho, constituyen la base del elemento principal de esta dieta: el pan, el cual, además de servir para aplacar el hambre, es ante todo un gran placer para el paladar.

Su historia es tan antigua como el propio hombre, o por lo menos como el fuego: partiendo de una masa de harina y agua, el hombre primitivo ha realizado poco a poco varias formas de pan, desde la torta plana sin fermentar y cocida sobre piedras ardientes hasta la más blanda hogaza fermentada y la pizza, en un principio pitanza pobre y luego plato único decididamente gustoso.

El empleo de los cereales

Para obtener la torta plana, el hombre primitivo trituraba en los morteros las semillas de algunas plantas silvestres: la harina que se obtenía no



era blanca, y tampoco era muy fina, pero se amasaba y luego se cocía bajo las brasas del fuego. La harina de cereales se volvió indispensable para la alimentación y las tribus nómadas empezaron a desplazarse llevando consigo las semillas de algunas especies: cebada, mijo, avena, farro y centeno. Cada pueblo tenía sus propias creencias y muchas leyendas sobre su validez alimentaria. Según los arios, por ejemplo, sólo la cebada podía proporcionar vigor y, por lo tanto, valor a los soldados: cuando invadieron India, en el año 2000 a. de C., encontraron extensos cultivos de avena, pero rechazaron comérsela e impusieron a la población local su cereal preferido. Los escitas se alimentaban de avena y, por esta razón, como cuenta Homero, los griegos los despreciaban, porque consideraban que la avena era un alimento para caballos; los antiguos habitantes de Ellade utilizaban la cebada tostándola y obteniendo harina para las hogazas.

Para los romanos, la avena no era más que una mala hierba.

La hogaza de cebada fermentada

La torta plana de cebada, antepasada de la pizza, se obtenía de una masa de harina y agua, extendida en discos muy delgados de aproximadamente 23 cm de diámetro, que se tenía que cocer sobre piedras ardientes; pero a la masa le faltaba todavía algo fundamental: la fermentación, introducida después de los egipcios.

La hogaza fermentada, más sabrosa y digerible, conquistó el mundo antiguo, hasta tal punto que se convirtió en una forma de salario: el primer «dinero contante» de la humanidad.

En los documentos conservados en los museos egipcios de Turín y de Londres, se observa de hecho que la paga anual de un sacerdote estaba constituida por 360 jarras de cerveza, 900 panes de trigo y 36.000 hogazas; puesto que no es posible que una única familia, aunque numerosa, fuera capaz de consumir tal cantidad, se intuye que también se utilizaban como mercancía de intercambio.

El farro

Durante largo tiempo la cebada fue el cereal más utilizado, pero progresivamente fue sustituida por el farro, que anteriormente se había tenido en escasa consideración: los griegos, por ejemplo, utilizaban las hogazas de farro sólo como platos (*mense*), para contener los demás alimentos.

Virgilio nos da testimonio de esto en un pasaje de la *Eneida*, donde hace predecir a la arpía Celeno la llegada de Enea y de sus compañeros, exiliados

LA HARINA MODERNA

Cuando hablamos de harina, sin especificar nada más, pensamos rápidamente en la harina que se obtiene moliendo el trigo.

Existen varios tipos, diferenciados entre sí por su contenido en fibras y proteínas: 00 (doble cero), 0, 1, 2 e integral.

La harina 00 es la más blanca, pero también la más pobre y, junto a la 0, la más comúnmente empleada en la preparación, tanto doméstica como artesanal e industrial, de pan y repostería. Los tipos 1 y 2 son menos apreciados y poco difundidos. La harina integral, de aspecto poco atractivo, es la mejor en cuanto a contenido en fibra y valor nutritivo.

Las harinas de uso más restringido se mezclan a veces con otros elementos, además de los diferentes tipos de cereales. Por ejemplo, para la elaboración del pan y de la pizza se suele utilizar también una parte de harina de soja, una leguminosa.

de Troya, en el Lazio, pero *no antes de que una terrible hambre* le hubiera obligado a *devorar incluso las mense*.

Antepasado del trigo, el farro se convirtió en el elemento base de la verdadera harina con los romanos, que la obtenían de una variedad de este cereal llamada, precisamente, «grano romano».

Los orígenes de la pizza

De indiscutible origen latino, el término *pizza* se ha utilizado siempre para denominar a la torta plana obtenida de la elaboración de una masa; parece derivar de los verbos *pinsare*

La leyenda del nacimiento de la pizza tiene como protagonistas a los dioses, pero, como sucede siempre con los mitos, tiene también, sin lugar a dudas, un nexo con la historia real.

Venus, la diosa de la belleza y del amor, capaz de conquistar a cualquier hombre, mortal o inmortal, había escogido como esposo a Vulcano, el herrero de los dioses, feo, directo y arisco, nada tierno.

Entre las exigencias que había impuesto a su mujer se encontraba la de querer ver preparada la comida al volver a casa; y, debido a su mal carácter, era mejor no llevarle la contraria. Pero un día, Venus se encontró precisamente en la desagradable situación de no haber preparado nada para comer, por lo que se apresuró a intentar remediarlo: cogió una hogaza, la mojó con leche de cabra y la condimentó con hierbas aromáticas, bayas y todo lo que encontró en casa en ese momento; la puso a cocer sobre las piedras ardientes del Vesubio y, con admirable cara dura la presentó luego a su consorte como un plato culinario exquisito creado especialmente para él.

Vulcano lo probó, lo apreció y felicitó a la cocinera: había nacido la pizza.

(reducir a polvo), o *pinsere* (moler, tritular), o del nombre del panecillo de masa a base de harina de farro que, por el hecho de ser pegajoso como la cola de pescado, se llamaba precisamente *picea*.

En la Edad Media, el vocablo se transformó en *piza* y luego en *pizza*; como tal se encuentra registrada por primera vez en un documento oficial del año 1256, que se refiere a un tipo de pan plano que se vendía en Rimini. Desde entonces, *pizza* se convirtió en un término de uso común, aunque designaba preparados sensiblemente distintos del actual.

El cocinero del Papa Pío V, en un tratado sobre cocina del año 1570, habla de una *torta con distintas materias* y de la *torta real de pichones*, que se definían como *pizza* y *pizza de boca de dama*: se trataba de platos muy complicados y muy elaborados que, como explica el autor, tenían como base *un disco de masa de no más de un dedo de grosor, que se horneaba o se cocía en una tortera sin tapa*.

Con el paso del tiempo, en el norte de Italia, la pizza o torta plana se des-cuidó de forma progresiva, y se fue sustituyendo por otras recetas que venían del extranjero y que eran más apreciadas y valoradas que las autóctonas.

En cambio, en la Italia meridional, la influencia extranjera fue menos determinante y la pizza no sólo se mantuvo, sino que cada vez se valoró más: se empezaron a condimentar las tortas planas con ajo, manteca y sal, obteniendo resultados excelentes que, unidos a lo económico que resultaba el plato, contribuyeron a afianzar su utilización. Más tarde, el aceite sustituyó a la manteca y en la preparación se añadieron queso y hierbas aromáticas, entre las que destaca la albahaca. La preparación con albahaca dio, de hecho, nombre y apellido a la torta plana que fue bautizada como *pizza de manusticola*, mientras que la que se condimentó con pedazos de pescado recibió la denominación de *cecinielli*.

La pizza de la era moderna

Mientras tanto, el descubrimiento de América había traído a Europa el tomate, un ingrediente que durante mucho tiempo se ignoró como posible condimento.

El primer testimonio de la salsa de tomate se encuentra en *El cocinero galán*, de Vincenzo Corrado, del año 1778, pero sólo a principios del 1800 empezó a utilizarse para condimentar los macarrones, que durante ese tiempo se habían convertido en un plato muy difundido; la inserción del tomate entre los ingredientes de la pizza llegó todavía más tarde, hacia la mitad del mismo siglo, es decir, más o menos cuando apareció la mozzarella de búfalo.

El año de oro fue el 1889, cuando algunas pizzas fueron presentadas oficialmente, obteniendo una especie de consagración pública. Aunque existieran desde hacía siglos, siempre se habían considerado platos pobres e indignos de las mejores mesas; el cambio sustancial fue debido a la cu-

riosidad de la reina Margarita, mujer de Humberto I de Saboya, que quiso probar esa especialidad de la que tanto había oído hablar. Para esa circunstancia especial, don Raffaele Esposito y su mujer Rosa Brandi, titulares de la pizzería «Pietro, il Pizzaiolo», de Nápoles, prepararon tres pizzas: la «pizza de manusticola», elaborada con manteca, queso y albahaca; la «pizza marinera», con tomate, ajo y orégano, y, por último, en homenaje a la bandera italiana, la «pizza tricolor», con tomate, mozzarella y albahaca; esta última le gustó tanto a la reina que se hizo muy famosa y recibió el nombre de «pizza margarita».

De la pizza, que se convirtió en un plato real, los napolitanos hicieron uno de los símbolos de la propia ciudad: la difundieron por toda Italia, y luego por el resto del mundo, consiguiendo imponerla como abandonada, junto con la hogaza, de esa dieta mediterránea que precisamente ahora, y con justicia, ha conocido una nueva revaloración.

LOS CAMPEONATOS

La historia más reciente de la pizza se ha enriquecido también con la institución de verdaderos campeonatos en los que es protagonista, entre los que se encuentran los mundiales que se desarrollan desde hace varios años en Italia.

Todo empezó en el año 1988, cuando cuatro empresarios (Gabrielle Marchesin, Pino Giordano, Paolo Simionato y Enrico Famà) se dirigieron a Las Vegas para visitar el «Pizza expo», una pequeña feria de productos para pizzería, organizada por una revista americana del sector, la *Pizza Today*. Como manifestación de apoyo se habían organizado las llamadas «Olimpíadas de la pizza», en las que participaban dos pizzeros acrobáticos americanos, uno de los cuales era de origen italiano: se exhibieron haciendo girar el disco de pizza a ritmo de música, pero los cuatro visitantes se dieron cuenta de que les faltaba la habilidad de los pizzeros italianos.

Al año siguiente, la revista italiana *Pizza e Pasta* organizó una expedición a Las Vegas, con más de cuarenta pizzeros italianos que participaron en el concurso y que ganaron casi todos los premios en juego.

Después de este éxito, en el año 1990 se desplazaron de Italia a Las Vegas ciento diez pizzeros, guiados por dos asociaciones de categoría: el API, con la revista relacionada con ellos, y el APES. Después del entusiasmo inicial por una participación tan numerosa, los organizadores tuvieron que sufrir fuertes presiones por parte de los pizzeros americanos, a los que sólo les habían tocado algunos premios de consolación; empezó de esta forma un verdadero boicot a los Italianos.

Esta situación, y los altos costes con los que había que hacer frente para participar en los concursos americanos, convencieron a las asociaciones Italianas para organizar campeonatos en Italia.

El primer campeonato mundial, en el año 1992, comprendía las dos categorías de pizza redonda y pizza en porciones, y participaron ciento ocho pizzeros; en el año 1993 se añadieron algunas categorías: pizza grande, pizza acrobática, velocidad (elaborar diez discos de masa en el menor tiempo) y mejor presentación.

En los últimos años, el campeonato ha tenido lugar en distintas ciudades italianas y ha añadido poco a poco otras categorías, para permitir a los cada vez más numerosos participantes, entre los que se encuentran muchas mujeres, demostrar sus habilidades en las distintas especialidades.

Son muchos los pizzeros que han sido premiados hasta ahora (entre ellos que se encuentra el autor de este libro) y que así han visto recompensado el esmero puesto en el trabajo y la habilidad profesional alcanzada.



Según las reglas del campeonato mundial, quien ha conseguido el título de campeón dos veces no puede competir más: sólo puede participar como jurado. Esto le ha sucedido al autor, que se consuela entrenándose en «pizza acrobática»

El valor dietético de las pizzas y las hogazas



Las pizzas y las hogazas se encuentran entre los platos más representativos de la dieta mediterránea, que actualmente se considera en todo el mundo como una de las mejores expresiones de la correcta alimentación, gracias a la variedad y a la oportuna rotación de los alimentos; entre los principios nutricionales que aporta la pizza destacan los carbohidratos, presentes en los ingredientes tanto de la masa como del condimento.

Los principios nutricionales

- Los **carbohidratos**, o glúcidos (es decir, los azúcares) son fundamentales en la alimentación porque proporcionan energía de fácil y rápida utilización a todas las células del organismo; se dividen en *simples* y *complejos*:

- simples: son la *sacarosa*, la *lactosa* y la *fructosa*;
- complejos: son la *celulosa* (llamada *fibra*, contenida en las ver-

duras, en las legumbres y en los cereales integrales, y útil porque, al no ser digerible, favorece las funciones intestinales), y el *almidón*, contenido en los cereales, que se encuentra en la pasta y en el pan en todas sus formas.

- Las **grasas**, o lípidos, constituyen una preciosa reserva de energía (tienen más del doble de las calorías contenidas en los carbohidratos) y permiten la absorción de las vitaminas liposolubles; se clasifican en *saturadas*, *insaturadas* y *polinsaturadas*:

- saturadas: son en gran parte de origen animal, y se presentan sólidas (como en la *mantequilla*, en la *mantequilla* y el *tocino*); los *aceites de coco* son una excepción;
- insaturadas y polinsaturadas: son en general de origen vegetal y líquidas, como los *aceites extraídos de las olivas y de las semillas*, pero también se incluyen las grasas contenidas en el pollo y el pescado; son particularmente ricas en vitamina F.

- Las **proteínas**, o prótidos, tienen una función constructiva y de reparación, y entran en la composición de hormonas y anticuerpos; las hay de dos tipos, *animales* y *vegetales*:

- animales: se encuentran en la carne, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados;
- vegetales: se encuentran, aunque en menor cantidad, en las legumbres, en la soja, etc.

- Las **vitaminas** desarrollan una acción reguladora para la correcta utilización de los elementos constructivos. Cada una puede tener una función propia: por ejemplo, la A y la E son protectoras, la B₁ y la B₆ sirven de catalizadores de las reacciones metabólicas, la B₁₂ sirve para el transporte. Tienen que estar todas disponibles en cantidades ni demasiado grandes (hipervitaminosis) ni demasiado pequeñas (hipovitaminosis); se dividen en *liposolubles* e *hidrosolubles*:

- liposolubles: A, D y E, presentes en diversas hortalizas, en la leche y en los huevos; F, presente en los aceites de semillas y de aceitunas; K, se encuentra en algunas hortalizas y en el hígado de cerdo;
- hidrosolubles: vitaminas del complejo B, PP y H, presentes en las legumbres, en las semillas, en los revestimientos externos de los granos, en la levadura, en los huevos y en la leche; C, presente en la fruta, sobre todo en los agrios, en muchas hortalizas, en la leche y en algunos tipos de carne.

- Las **sales minerales** tienen una función plástica, estructural y regula-

dora; se distinguen *macroelementos* y *oligoelementos*, que se encuentran en el organismo en proporciones mínimas pero indispensables.

Una alimentación variada proporciona todas las sales que requiere el organismo: en particular el *calcio*, que se halla en la leche y en sus derivados, que también son ricos en *fósforo*; la sal, en cambio, proporciona *sodio*, que nuestro organismo precisa en una cantidad de 6 g al día.

Aporte de los ingredientes de las pizzas y de las hogazas

- La **harina**, principal ingrediente de la masa, está constituida por *carbohidratos*, *proteínas* y *grasas*:

- carbohidratos: sobre todo almidón, 74 %;
- proteínas: de valor biológico no elevado, porque carecen de un aminoácido esencial, la lisina, 11 %;
- grasas: 7 %;
- sales minerales: calcio, hierro, fósforo;
- vitaminas: B₁, B₂, PP;
- fibras.

- El **aceite**, utilizado tanto en la masa como crudo, después de la cocción, para condimentar, es una importante fuente de ácidos grasos esenciales; pero es necesario que sea de oliva extra virgen, ya que es el único capaz de soportar las altas temperaturas; otros aceites, de hecho, tienen un umbral de fusión muy bajo, y cuando lo superan desarrollan sustancias nocivas.

- El **tomate**, elemento del condimento, es muy rico en sales minerales y en vitaminas A, C y del grupo B.
- El **queso**, que aparece en muchas recetas, contiene grasas y proteínas (entre las que encontramos la lisina), además de vitaminas y sales minerales, sobre todo calcio.
- Los **ingredientes de acompañamiento**, como el jamón, las verduras, etc., añaden otros importantes elementos nutritivos; las distintas preparaciones pueden hacerse en función de las exigencias dietéticas de cada uno, que pueden estar dictadas por el seguimiento de una dieta vegetariana o basadas en la aportación calórica.

La inclusión en la dieta

La pizza y la hogaza pueden considerarse como plato único, gracias a los elementos de base y a los de acompañamiento, sugeridos por la fantasía o relacionados a vínculos nutricionales específicos y que, escogidos con cautela y bien dosificados, forman una comida completa, perfectamente equilibrada, porque son capaces de satisfacer todas las necesidades del organismo. Por lo tanto, al contrario de lo que se cree comúnmente, la pizza y la hogaza no son platos ocasionales, para una cena entre amigos.

Integrar la pizza en la dieta familiar puede, de hecho, ser una forma de satisfacción para el paladar, garantizando al mismo tiempo el justo aporte de todas las sustancias indispensables para una alimentación correcta, aunque respetando las exigencias dietéticas de cada uno.

Para adelgazar

Todo el mundo sabe que incluso una dieta hipocalórica tiene que asegurar una cierta cantidad de carbohidratos (sobre todo en forma de pan y pasta), para evitar el riesgo de crear desequilibrios perjudiciales; de hecho, los carbohidratos son indispensables para el buen funcionamiento del organismo y no tienen que ser eliminados completamente de la alimentación.

La cantidad de carbohidratos que contiene la base de una pizza o de una hogaza no supera la dosis diaria permitida incluso por las dietas más rígidas: pero hay que evitar consumirla más veces, bajo otras formas, durante el mismo día.

En cambio, la reducción de las grasas tiene que ser un poco más drástica, limitando al máximo el aceite de la masa, evitando absolutamente las grasas animales (como la manteca, aunque esta hace que la masa sea más suave), y utilizando poco aceite crudo para condimentar. Tiene que ser eliminado, o por lo menos reducido también, el queso, y no hay que dejarse engañar por etiquetas que lo definen falsamente como magro (como sucede a menudo con el ingrediente típico de la pizza, la mozzarella).

Es inútil especificar que los ingredientes de relleno de la pizza juegan el papel principal: recubierta de panceta no puede ser adecuada, evidentemente, para una dieta adelgazante; en cambio, tendrá un aporte aceptable de calorías si se recubre con verduras o frutos del mar. Realmente, en cualquier caso, depende siempre de cuánta se come: incluso el alimento más pobre en calorías, si se consume en grandes cantidades, engorda.

Para engordar

También quien está demasiado delgado (si no es debido a ninguna patología, ya que en este caso sería necesaria la intervención del médico) puede encontrar en la pizza y en la hogaza grandes aliados, sobre todo bajo el perfil psicológico.

La pizza es, de hecho, uno de los platos más sabrosos, y para su preparación se puede recurrir a una amplia variedad de alimentos, escogiendo quizás entre los pocos que puedan apetecer a quien está desganado.

Aquellos que, en cambio, se bloquean ante una gran pizza, pueden enfrentarse a pizzas de pequeño tamaño, pero muy condimentadas, como por ejemplo la de cuatro quesos, que es capaz de proporcionar un elevado aporte calórico sin ser pesada.

Para ganar peso no podemos olvidarnos de las pizzas de postre: reciente descubrimiento de la gastronomía italiana y ya muy extendidas, no empalagan y aportan el alto porcentaje de lípidos, carbohidratos y calorías de los dulces tradicionales.

Para la hipertensión

La sal es la obsesión de todos los hipertensos, puesto que la necesidad de limitar al máximo su consumo hace poco apetecible la mayor parte de los platos.

La pizza, sin embargo, resulta buena y apetitosa incluso sin sal: condimentándola con hierbas aromáticas, se acentúa el sabor. Es necesario probarla para creerlo.

Los demás componentes de la pizza no tienen ninguna contraindicación

para la hipertensión; pero también en este caso es necesario vigilar los ingredientes de relleno.

Para la actividad deportiva

Gracias a su preparación, la pizza y la hogaza pueden ser excelentes platos únicos para los deportistas, siempre que se eviten rellenos demasiado ricos en grasas.

La masa base, como ya hemos visto, aporta de forma equilibrada glúcidos, prótidos y lípidos; las carencias proteicas pueden compensarse con el queso, y el tomate aporta las vitaminas y las sales minerales.

Limitando el uso del aceite, una pizza margarita resulta por lo tanto un plato equilibrado, fácilmente digerible y de rápida asimilación, perfecto incluso antes de la práctica deportiva. En cambio, si se quiere algo más elaborado, se puede optar por una pizza hortelana, en la que las verduras proporcionan un aporte posterior de vitaminas y minerales sin desequilibrar las demás cuotas, o por una napolitana, cuyas anchoas aumentan sólo ligeramente los porcentajes de grasas y proteínas.

• **Para los días de entrenamiento**, son perfectas las pizzas más sencillas: una pizza está compuesta por un 80% de carbohidratos complejos (más digeribles y menos perjudiciales que los azúcares simples), y por grasas y proteínas; su valor calórico se mueve alrededor de las 400/500 calorías.

Este tipo de pizza carece de vitaminas y sales minerales, pero se puede acompañar de unas verduras crudas con las que supliríamos esta carencia.

• **Antes de una competición**, se tendría que limitar siempre el consumo de queso, y es preferible no preparar pizzas con un alto contenido en proteínas, desequilibrado respecto a los carbohidratos, como es el caso de la pizza cuatro estaciones.

Igualmente desaconsejables son las combinaciones de queso y carne o queso y pescado, previstas en algunas recetas: estas combinaciones, de hecho, obligan al aparato digestivo a un sobreesfuerzo, que en circunstancias normales no tiene ninguna consecuencia perjudicial, pero que antes de una competición absorbe parte de esas preciosas energías necesarias para el esfuerzo que se va a realizar.

• **Después de la competición**, el deportista profesional, normalmente controlado por un dietólogo y obli-

gado a regirse por reglas nutricionales muy precisas, podrá permitirse sólo una pizza margarita, condimentada con poco aceite.

De hecho, el esfuerzo físico involucra a todo el organismo, comprendido el aparato digestivo, al que no es bueno someter a un posterior estrés provocado por una comilona de proteínas, grasas y carbohidratos, con la equivocada convicción de recuperar de esta forma las energías consumidas.

El deportista amateur, en cambio, que después de conquistar su primera copa quiere festejarlo con los amigos, podrá dar rienda suelta a la gula, sin miedo de perjudicar el organismo. Lo importante es no excederse nunca en la cantidad; en cuanto a la calidad, al menos por una vez, se puede hacer la vista gorda.



La masa



La preparación de la masa es la misma tanto para la pizza como para la hogaza; en cambio, es distinta la forma de extender la masa y de rellenarla.

de soja y harina 00, pero también es posible utilizar sólo harina 00.

Los ingredientes

La preparación casera de la pizza no puede reproducir exactamente la realización profesional, pero se pueden permitir pequeñas variaciones.

- **Harina:** lo ideal es una mezcla compuesta de dos partes iguales de harina

- **Levadura de cerveza:** puesto que la levadura seca profesional no es fácil de dosificar, es mejor recurrir a la levadura de cerveza.

- **Aceite de oliva extra virgen:** es el condimento universalmente utilizado en las pizzerías y en casa; como alternativa, pero sólo si no se tiene ningún problema dietético, se puede recurrir a la manteca, que hace que la masa sea más suave.

LA LEVADURA

La fermentación es el aumento de volumen de una masa, causado por algunas sustancias, entre las que encontramos el anhídrido carbónico. Se desarrolla por el proceso de fermentación que sufre un particular hongo de los ascomicetos, perteneciente a la familia de los *Saccharomyces*, precisamente la levadura; para que tal proceso se produzca, la masa debe tener una temperatura de 27 grados, que se alcanza regulando la temperatura del agua y de la harina utilizadas, además de la del ambiente de trabajo.

La levadura de cerveza se denomina de esta forma porque en un pasado se obtenía de la fermentación de los mostos de cerveza: actualmente se obtiene en cambio de la caña de azúcar y de la melaza, que es un subproducto de la elaboración de la remolacha. Para el uso doméstico se comercializa en forma de cubos de 25-30 g y se puede comprar en los laboratorios y en las panaderías.

Las dosis

A continuación se indican las dosis de ingredientes adecuadas para hacer 6 pizzas de tamaño mediano (unos 33 cm de diámetro).

agua templada	500 ml
harina	900 g
levadura	10 g (para fermentar en 2 h)
sal	20 g
aceite de oliva extra virgen o manteca.....	20 g

La dosis de levadura varía según el tiempo de fermentación previsto: considerando que quien hace la pizza en casa normalmente no pretende esperar mucho tiempo entre preparación y cocción, se ha indicado una dosis adecuada a una fermentación de unas dos horas. Con un tiempo de fermentación más largo, de 6-12 horas, el resultado sería seguramente mejor: en este caso la dosis de levadura tiene que ser reducida proporcionalmente.

El procedimiento

- Si se utiliza manteca, se tiene que preparar anticipadamente en un recipiente, para que se deshaga a temperatura ambiente, dejando que se vuelva lo más líquida posible.
- Se vierte el agua templada en otro recipiente y se disuelve bien la levadura.
- Se añade la harina, poco a poco.

- Se mezcla bien y, a continuación, ya se puede salar.

Cuidado: la levadura y la sal no tienen que entrar **nunca** en contacto directo.

- La masa se tiene que trabajar primero en el recipiente, y luego sobre la plancha de madera, para amasarla bien hasta obtener un compuesto suave y homogéneo.

- Luego se añade el aceite (o la manteca), mezclándolo bien con la masa.

Cuidado: el aceite o la manteca tienen que añadirse siempre al final, **nunca** en medio de la elaboración.

- A continuación se cubre la masa con un trapo húmedo y se deja reposar durante una media hora.

- Se divide la masa en panecillos, cada uno de unos 200 g, y se dejan reposar de nuevo, tapados, durante una hora.

- A continuación se disponen los panecillos sobre la superficie enharinada; para realizar pizzas, se forman discos y se extienden con el rodillo; para las hogazas se alargan con las manos en forma de *baguette*.

- Los discos deben tener 30-33 cm de diámetro; a medida que están preparados, se van colocando en torteras del mismo tamaño, previamente untadas con un poco de aceite; se dejan reposar durante media hora, se condimentan y se meten en el horno, que tendremos

DIEZ CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE LA MASA

1. Trabajar a una temperatura aproximada de 20-25 grados.
2. Es mejor escoger harinas profesionales, que se pueden adquirir en una panificadora o en un molino; son más indicadas que las que se compran en un comercio (más adecuadas para las preparaciones de dulces).
3. La harina debe estar a temperatura ambiente y, si es posible, tamizada.
4. El agua tiene que estar templada: aproximadamente 30-35 grados.
5. No excederse en la cantidad de sal para no inhibir la fermentación.
6. Para amasar, utilizar una plancha de madera, ya que, a diferencia del mármol o del metal, no altera la temperatura de la masa y permite su fermentación.
7. La elaboración tiene que ser enérgica y realizada sin interrupciones durante no menos de 20 minutos.
8. La masa ha alcanzado el grado justo de elasticidad necesaria para la correcta fermentación cuando al pellizcarla se puede estirar sin romperse.
9. Si durante la elaboración la masa resulta demasiado blanda, tendremos que secarla con un poco de harina.
10. No añadir agua a la masa ya formada.

preparado ya a la temperatura adecuada.

- Los panecillos amasados con las manos son preferibles, para las hogazas, a los discos estirados con el rodillo, porque la masa demasiado suave podría quemarse: agujerearemos la superficie con un tenedor si no disponemos del aparato adecuado. Las hogazas se condimentan con aceite de oliva extra virgen y sal y, si se desea, con semillas de sésamo, de sabor muy agradable. Finalmente se hornean.

La cocción

La cocción en el horno de leña proporciona a la pizza una marca inconfundible, porque puede alcanzar temperaturas más elevadas que el horno eléctrico o a gas, permitiendo una cocción más rápida y uniforme.

Pero con un poco de gracia se pueden obtener buenos resultados también en casa. Puesto que los hornos no son todos iguales, puede ser útil hacer

algún experimento preliminar, para verificar la modalidad más adecuada al propio electrodoméstico. La temperatura máxima de un horno casero es normalmente de *250 grados*: considerando este estándar, el tiempo de cocción indicado en las recetas es de unos *15 minutos*. Sin embargo, este tiempo tiene que adaptarse a las características del horno utilizado: a menudo, por ejemplo, la temperatura registrada por el termostato no se corresponde con la realidad, por lo que, en consecuencia, los tiempos deben ajustarse.

Lo importante es cocinar siempre la pizza con el horno bien caliente: si sólo estuviera templado, se alargaría el tiempo de cocción y se secaría.

La bandeja con la pizza se tiene que colocar en un plano intermedio del horno, de manera que tenga un calentamiento uniforme. En los hornos más antiguos a menudo la parte superior se limita a reflejar el calor que llega desde abajo: en este caso es mejor cocer la pizza sobre un plano más alto, para evitar que se queme por debajo y que se quede cruda por encima.

PREPARACIÓN DE LA MASA



1. Diluir la levadura en el agua templada



2. Añadir la harina poco a poco



3. Mezclar bien y luego salar



4. Empezar a amasar en el recipiente



5. Colocar la masa sobre la plancha



6. Trabajar con energía



7. Incorporar el aceite (o la manteca)



8. Acabar de amasar



9. Cubrir y dejar reposar durante media hora



10. Dividir la masa en panecillos



11. Dejarlos reposar durante una hora

PARA LA PIZZA



Amasar cada panecillo en forma de disco...



... y colocarlo en una tortera untada con un poco de aceite

PARA LA HOGAZA



*Estirar la masa
con las manos*



*Agujerear
con el
«bucastoglie»*



*Esparcir
por encima
semillas
de sésamo*



*Condimentar
con aceite
y sal*

SEGUNDA PARTE RECETARIO



ATENCIÓN

Todas las recetas emplean, respectivamente, a partir de:

- los discos de masa ya preparados y colocados en los moldes ligeramente untados con aceite (para las pizzas);
- las hogazas cocidas y cortadas por la mitad en sentido longitudinal;
- las rebanadas de pan tostado (para las tostadas).

Además:

- Las hogazas tienen que cortarse sólo mientras están calientes.
- Los ingredientes son siempre relativos a una sola unidad: una pizza de formato medio (aproximadamente 33 cm de diámetro), una hogaza obtenida de un panecillo de masa de unos 200 g y una rebanada de pan.
- Las indicaciones de aceite se refieren al aceite de oliva extra virgen.

Tiempo de cocción:

- Para pizzas y hogazas es siempre de 15 minutos, a 250 grados.
- Para las hogazas, poner el horno a una temperatura de 200 grados y calentar el pan hasta que esté crujiente; a mitad de la cocción hay que girarlo, de forma que se tueste igualmente por los dos lados. Tiempo medio: 10 minutos.
- Para las recetas que prevén una preparación preliminar del relleno, se especifica el relativo tiempo necesario.

CONSEJOS ÚTILES

- Es mejor utilizar mozzarella de búfalo, más sabrosa que la de vaca; en cualquier caso, no utilizar nunca la poca gustosa calidad «para pizza».
- En las pizzas que prevén la utilización de salchichas o jamón de York, se tiene que colocar estos dos ingredientes **debajo** de la mozzarella, para evitar que se sequen durante la cocción. Con la paletilla, en cambio, este problema no se presenta.
- En la elección del queso tierno, cuando se precisa, hay que evitar los que son muy cremosos, ya que se deshacen muy rápido.
- Cuando la receta lleva huevo, se tiene que colocar sobre la pizza sólo tres minutos antes de que se acabe la cocción, para evitar que esté demasiado cocido.
- Para eliminar del jaramago su característico sabor amargo, que no agrada a todos, se debe poner en remojo en agua fría durante por lo menos 6 horas, luego escurrirlo con cuidado y secarlo bien con un trapo limpio.
- Las pizzas rellenas con quesos muy grasos no precisan aceite.
- El pan más adecuado para las tostadas es el de hogaza redondo, que se tiene que cortar en rebanadas anchas.

Las pizzas clásicas

DE MARISCO

80 g de pulpa de tomate
mariscos variados
(mejillones, almejas,
gambas, langostinos)

1 vaso de vino blanco
perejil fresco
1 diente de ajo
aceite
sal

Tiempo de preparación
del relleno: 20 minutos

1. Doramos el ajo en la sartén con un poco de aceite durante unos minutos; añadimos luego el marisco, bañado con el vino blanco, hasta que se evapore el vino.

2. A continuación, agregamos la pulpa de tomate y la sal, y lo dejamos cocer con la sartén tapada durante 5 minutos.

3. Colocamos la mezcla sobre la pizza y horneamos.

4. Al final, condimentamos con aceite y perejil.



DE CHAMPIÑONES

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

100 g de champiñones
frescos

perejil fresco

aceite

sal

1. En primer lugar, sazonamos la pulpa de tomate y la distribuimos sobre la masa de forma uniforme.

2. Luego, añadimos la mozzarella cortada en dados y los champiñones en láminas.

3. Horneamos.

4. Al final de la cocción, espolvoreamos el perejil picado y condimentamos con un poco de aceite.



DE CUATRO QUESOS

80 g de mozzarella

50 g de gorgonzola

50 g de queso tierno

50 g de brie

sal

1. Cortamos en dados todos los quesos y los distribuimos sobre el disco de masa.

2. Añadimos un poco de sal.

3. Horneamos.



VIENA

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

150 g de salchichas
tipo Viena

aceite

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la masa de forma uniforme.
2. Colocamos encima las salchichas en rodajas.
3. Añadimos la mozzarella cortada en dados.
4. Horneamos.
5. Condimentamos con un poco de aceite.



D E GORGONZOLA

100 g de mozzarella

80 g de gorgonzola

sal

1. Distribuimos sobre la masa la mozzarella.
2. Añadimos luego el gorgonzola.
3. Sazonamos.
4. Horneamos la pizza.



DE SALCHICHAS

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

150 g de salchichas

aceite

sal

1. Comenzamos sazonando el tomate y repartiéndolo de forma uniforme sobre la masa.
2. A continuación, añadimos la mozzarella.
3. Quitamos con cuidado la piel de las salchichas, las cortamos y las distribuimos sobre la pizza.
4. Horneamos.
5. Al final, condimentamos con aceite.



DE JAMÓN

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

100 g de jamón de York

aceite

sal

1. Sazonamos el tomate y lo extendemos sobre la masa de forma uniforme.

2. A continuación, añadimos los dados de mozzarella.

3. Horneamos.

4. Al final de la cocción, condimentamos con un poco de aceite y colocamos encima las lonchas de jamón de York.



DE SALCHICHÓN

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

100 g de salchichón

aceite

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la masa.
2. Añadimos la mozzarella cortada en dados.
3. Horneamos.
4. Al final de la cocción, distribuimos sobre la pizza el salchichón cortado en rodajas muy finas y condimentamos con un poco de aceite.



BLANCA

150 g de mozzarella
algunas hojas de albahaca
fresca (opcional)
aceite
sal

1. Distribuimos sobre la masa la mozzarella.
2. Sazonamos y horneamos.
3. Al finalizar la cocción, condimentamos con un poco de aceite.
4. Si se desea, se pueden añadir unas hojas de albahaca.



CAPRICHOSA

80 g de pulpa de tomate
100 g de mozzarella
50 g de jamón de York
50 g de salchichas
tipo Viena
50 g de champiñones
frescos
50 g de alcachofas
50 g de aceitunas negras
aceite
sal

1. Sazonamos el tomate y cubrimos con él la masa.
2. Distribuimos las lonchas de jamón y las salchichas en rodajas.
3. Añadimos la mozzarella cortada en dados.
4. Completamos con las alcachofas, los champiñones y las aceitunas.
5. Horneamos.
6. Al final de la cocción, condimentamos con un poco de aceite.



CON JAMÓN Y CHAMPIÑONES

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

100 g de jamón de York

80 g de champiñones
frescos

aceite

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos de forma uniforme sobre la masa.

2. Colocamos las lonchas de jamón de York.

3. Disponemos luego la mozzarella cortada en dados y añadimos los champiñones en láminas.

4. Horneamos.

5. Al final de la cocción, condimentamos con un poco de aceite.



Foto Pizza Hut

CAMPESINA

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

100 g de salchichón

1 huevo

aceite

sal

1. Comenzamos sazonando el tomate y distribuyéndolo de forma uniforme sobre la masa.
2. Añadimos la mozzarella cortada en dados.
3. Horneamos durante unos 12 minutos.
4. A continuación, rompemos el huevo en el centro de la pizza y le echamos un poco de sal.
5. Horneamos 3 minutos más.
6. Al final de la cocción, colocamos las rodajas de salchichón y condimentamos con un poco de aceite.



GENOVESA

150 g de mozzarella

80 g de pesto genovés

1. Distribuimos sobre la masa la mozzarella.
2. Horneamos.
3. Al final de la cocción, añadimos el pesto intentando cubrir toda la base de la pizza.

EL PESTO GENOVÉS

Para realizar el pesto necesitaremos aceite, albahaca fresca, piñones, sal, queso de oveja y ajo. Lo ideal sería triturar los ingredientes en el mortero, pero podemos hacerlo con un robot de cocina: el resultado es prácticamente el mismo.



GRIEGA

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

aceitunas negras

aceite

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos de forma uniforme sobre la masa.
2. Repartimos la mozzarella sobre la base.
3. Añadimos las aceitunas.
4. Horneamos.
5. Al final, condimentamos con aceite.

ATENCIÓN

Si se utilizan aceitunas griegas, se tienen que colocar sobre la pizza sólo un par de minutos antes de sacarla del horno, para que no estén demasiado saladas.



MARGARITA

80 g de pulpa de tomate
100 g de mozzarella
algunas hojas de albahaca
fresca (opcional)
aceite
sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la masa.
2. Disponemos la mozzarella cortada en rodajas o en dados sobre la base de la pizza.
3. Horneamos.
4. Al final, condimentamos con un poco de aceite y, si lo deseamos, con unas hojas de albahaca.



MARINERA

160 g de pulpa de tomate

2 dientes de ajo

orégano

aceite (opcional)

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la base de la pizza.

2. Añadimos luego el ajo cortado en rodajas, repartiéndolo bien, y el orégano.

3. Horneamos.

4. Al final, condimentamos con aceite.



NAPOLITANA

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

anchoas en aceite

o en salazón

orégano

aceite

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la masa de forma uniforme.

2. Añadimos la mozzarella cortada en dados.

3. A continuación, colocamos las anchoas (si utilizamos anchoas en salazón, antes las habremos lavado bien con agua fría y las habremos secado).

4. Espolvoreamos con orégano y horneamos.

5. Al final de la cocción, condimentamos con un poco de aceite.



OJO DE BUEY

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

1 huevo

aceite

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la masa.
2. Añadimos la mozzarella cortada en dados.
3. Horneamos durante aproximadamente 12 minutos.
4. A continuación, rompemos el huevo en el centro de la pizza y lo salamos ligeramente.
5. Completamos la cocción durante 3 minutos más.
6. Al final, condimentamos con un poco de aceite.



CUATRO ESTACIONES

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

50 g de jamón de York

50 g de champiñones
frescos

50 g de alcachofas
en conserva

50 g de aceitunas negras

aceite

sal



1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos de forma uniforme sobre la masa.

2. Añadimos la mozzarella.

3. A continuación, dividimos la pizza en cuatro porciones, y colocamos: en una, las aceitunas; en otra, las alcachofas cortadas por la mitad o en

cuartos; en la tercera, los champiñones cortados en láminas muy finas, y dejaremos vacía la cuarta.

4. Horneamos.

5. Al final, colocamos las lonchas de jamón en la porción vacía y condimentamos la pizza con aceite.

SICILIANA

160 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

80 g de aceitunas negras

50 g de alcaparras

orégano

aceite

sal



1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la masa de forma uniforme.

2. Añadimos la mozzarella cortada en dados.

3. A continuación, colocamos las aceitunas y las alcaparras.

4. Esparcimos el orégano por encima de la pizza.

5. Horneamos.

6. Una vez que ha finalizado la cocción, la sacamos del horno y, seguidamente, la condimentamos con un poco de aceite.

Las pizzas fantasía

DE ESPÁRRAGOS

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

150 g de espárragos
de lata

aceite

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la masa de forma uniforme.
2. Añadimos la mozzarella cortada en dados.
3. Colocamos los espárragos sobre la pizza.
4. Horneamos.
5. Al final de la cocción, condimentamos con un poco de aceite.



DE ESPINACAS

80 g de pulpa de tomate
100 g de mozzarella
200 g de espinacas lavadas
un poco de mantequilla
aceite
sal

Tiempo de preparación
del relleno: 5 minutos

1. Salteamos las espinacas, bien lavadas y escurridas, en una sartén con un poco de mantequilla y una pizca de sal durante unos 5 minutos.

2. A continuación, sazonamos el tomate y lo distribuimos de forma uniforme sobre la masa.

3. Colocamos la mozzarella cortada en dados.

4. Añadimos las espinacas y horneamos.

5. Al final de la cocción, condimentamos con un poco de aceite.



DE GAMBAS

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

100 g de gambas enteras

perejil fresco

aceite

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos de manera uniforme sobre la masa.
2. Añadimos luego la mozzarella cortada en dados.
3. Distribuimos por encima las gambas crudas.
4. Horneamos.
5. Al final de la cocción, esparcimos un poco de perejil picado y condimentamos con un poco de aceite.



DE PIMIENTOS

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

200 g de pimientos

aceite

sal

*Tiempo de preparación
del relleno: 15 minutos*

1. Asamos los pimientos, los pelamos bien y los condimentamos ligeramente con aceite y sal.

2. Sazonamos el tomate y lo distribuimos de manera uniforme sobre la masa.

3. Añadimos luego la mozzarella cortada en dados.

4. Colocamos por encima los pimientos.

5. Horneamos.

6. Al final, condimentamos con un poco de aceite.



DE CHOCOLATE

*200 g de chocolate
para fundir
azúcar en polvo
nata montada (opcional)*

*Tiempo de preparación
del relleno: 15 minutos*

1. Fundimos el chocolate al baño María.
2. A continuación, lo esparcimos sobre la masa.
3. Horneamos.
4. Al final de la cocción, espolvoreamos con azúcar en polvo.
5. Se puede consumir fría o caliente, y decorada con nata montada.



DE NARANJA

*3 cucharadas
de Grand Marnier*

*1 naranja grande
azúcar en polvo*

1. Cortamos la naranja en rodajas muy finas, incluida la piel.
2. Bañamos la masa con el licor.
3. Disponemos a continuación la naranja, montando ligeramente las rodajas una sobre la otra de forma que toda la base quede cubierta.
4. Espolvoreamos luego con bastante azúcar en polvo.
5. Horneamos.
6. Al final de la cocción, espolvoreamos de nuevo con el azúcar en polvo.
7. La pizza puede consumirse caliente o fría.



DE JARAMAGO

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

100 g de jaramago

aceite

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la masa.
2. Disponemos luego la mozzarella cortada en dados.
3. Horneamos.
4. Al final, colocamos sobre la pizza el jaramago cortado muy fino y condimentamos con aceite.



DE BERENJENA

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

200 g de berenjenas

aceite

sal

Tiempo de preparación
del relleno: 10 minutos



1. Asamos las berenjenas cortadas en rodajas finas y las condimentamos ligeramente con aceite y sal.
2. Sazonamos el tomate y lo distribuimos uniformemente sobre la masa.
3. Añadimos la mozzarella.

4. Repartimos a continuación las berenjenas por toda la superficie de la pizza.
5. Horneamos.

DE CALABACÍN

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

200 g de calabacines

aceite

sal

Tiempo de preparación
del relleno: 10 minutos



1. Cortamos primero los calabacines en rodajas finas en sentido longitudinal.
2. Los asamos y los condimentamos con aceite y sal.
3. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la masa de forma uniforme.

4. Distribuimos la mozzarella.
5. Añadimos los calabacines.
6. Horneamos.

D E ENSALADA

100 g de mozzarella
100 g de queso tierno
80 g de ensalada verde
el zumo de medio limón
aceite
sal

1. Distribuimos sobre la masa la mozzarella.
2. Añadimos luego el queso tierno cortado en pedazos.
3. Horneamos.
4. Mientras tanto, en un tazón, mezclamos el aceite con el zumo de limón y la sal.
5. Al final, distribuimos sobre la pizza la ensalada cortada muy fina y la condimentamos con la salsa.



DE SALMÓN

100 g de mozzarella
100 g de nata para cocinar
150 g de salmón ahumado
sal

1. Distribuimos la nata sobre la masa de forma uniforme.
2. Añadimos la mozzarella troceada y la sal.
3. A continuación, colocamos las lonchas de salmón.
4. Horneamos.



DE TIRAMISÚ

(2.º PREMIO EN EL CAMPEONATO MUNDIAL 1997)

*3 cucharaditas de licor
de café*

250 g de queso para untar

3 huevos

50 g de azúcar

1 bolsita de vainilla

cacao amargo en polvo

nata montada (opcional)

sal

*Tiempo de preparación
del relleno: 15 minutos*

1. Bañamos la masa con el licor de café.
2. Horneamos.
3. Dejamos enfriar la pizza.
4. Mientras tanto, preparamos la crema de tiramisú.
5. Untamos la crema sobre la pizza fría.
6. Finalmente, espolvoreamos con el cacao en polvo.
7. Por último, podemos decorar la pizza con nata.

LA CREMA DE TIRAMISÚ

- Batimos las yemas de huevo con el azúcar hasta obtener una crema homogénea;
- añadimos el queso para untar y la vainilla;
- montamos las claras a punto de nieve, con un poco de sal, y las incorporamos a la mezcla.



DE ATÚN

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

160 g de atún

perejil fresco (opcional)

aceite (opcional)

sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre el disco de masa de forma uniforme.

2. Añadimos la mozzarella cortada en dados.

3. A continuación, colocamos el atún troceado, después de haber escurrido bien el aceite, para que, de esta manera, la pizza no resulte demasiado aceitosa.

4. Horneamos.

5. Al final de la cocción, esparcimos por encima de la pizza un poco de perejil picado.

6. Si utilizamos atún natural, tendremos que condimentarla con un poco de aceite.



CON CHOCOLATE Y CREMA PASTELERA

3 cucharaditas
de Cointreau

200 g de chocolate
para fundir

150 g de crema pastelera
azúcar en polvo

Tiempo de preparación
del relleno: 15 minutos

1. Deshacemos primero el chocolate al baño María.
2. Bañamos la masa con el Cointreau.
3. A continuación, distribuimos el chocolate fundido sobre la base de la pizza, sobre todo por el centro, para que al cocerse pueda extenderse.
4. Horneamos.
5. Dejamos enfriar la pizza.
6. Decoramos finalmente con la crema y espolvoreamos con azúcar en polvo.



CON CHAMPIÑONES, JAMÓN Y ACEITUNAS NEGRAS

80 g de pulpa de tomate
100 g de mozzarella
80 g de champiñones
frescos
80 g de jamón de York
50 g de aceitunas negras
sin hueso
aceite
sal



Foto Pizza Hut

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos sobre la masa.
2. Colocamos luego las lonchas de jamón y las cubrimos con la mozzarella cortada en dados.
3. Repartimos por toda la superficie los champiñones en láminas.
4. Horneamos.
5. Al final, decoramos con las aceitunas y condimentamos con aceite.

CON GORGONZOLA Y CEBOLLAS

100 g de mozzarella
100 g de gorgonzola
80 g de cebollas
sal

1. Disponemos sobre la masa la mozzarella y el gorgonzola.
2. Añadimos luego la cebolla en lonchas muy delgadas.
3. Sazonamos y horneamos.



CON GORGONZOLA Y PERAS

100 g de mozzarella

100 g de gorgonzola

100 g (aprox.) de peras

sal

1. Disponemos la mozzarella sobre la masa.
2. Añadimos el gorgonzola y salamos.
3. Distribuimos las peras cortadas en rodajas finas.
4. Horneamos.



CON PARMESANO, ROQUEFORT Y ENSALADA

100 g de mozzarella

100 g de roquefort

80 g de ensalada verde

50 g de parmesano
en trozos

el zumo de medio limón
aceite

sal

1. Primero, disponemos sobre la masa la mozzarella.
2. Añadimos luego el roquefort troceado.
3. Finalmente, incorporamos a la pizza el parmesano.
4. Horneamos.
5. Mientras tanto, cortamos finamente la ensalada y la condimentamos con aceite, sal y zumo de limón.
6. Al final de la cocción, distribuimos la ensalada sobre la pizza.



CON NATA Y JAMÓN

100 g de mozzarella
100 g de nata para cocinar
100 g de jamón de York
aceite
sal

1. Distribuimos la nata uniformemente sobre la masa.
2. Colocamos sobre esta las lonchas de jamón.
3. Añadimos luego la mozzarella cortada en dados.
4. Sazonamos y horneamos.
5. Al final, condimentamos con aceite.
6. Por último, decoramos con nata montada.



CON NATA Y BEICON

100 g de mozzarella
100 g de nata de cocina
100 g de beicon
en lonchas muy finas
aceite
sal

1. Distribuimos la nata sobre la masa de forma uniforme.
2. Añadimos luego la mozzarella cortada en dados.
3. Sazonamos y horneamos.
4. Al final de la cocción, completamos con las lonchas de beicon y condimentamos con un poco de aceite.
5. Finalmente, decoramos con nata montada.



CON TOMATITOS Y JARAMAGO

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

100 g de tomatitos

80 g de jaramago

orégano

aceite

sal

Tiempo de preparación
del relleno: 10 minutos

1. Comenzamos distribuyendo de forma uniforme el tomate sobre la masa.

2. Añadimos luego la mozzarella cortada en dados.

3. Horneamos.

4. Mientras tanto, lavamos y cortamos en trozos los tomatitos, los mezclamos con el jaramago cortado fino y condimentamos con aceite, sal y orégano.

5. Al final de la cocción, colocamos sobre la pizza el jaramago y los tomatitos preparados.



CON SALMÓN Y JARAMAGO

100 g de mozzarella
100 g de nata de cocina
150 g de salmón ahumado
80 g de jaramago
aceite
sal

1. Repartimos uniformemente la nata sobre la masa.
2. Añadimos a continuación la mozzarella cortada en dados y sazonamos.
3. Colocamos luego por encima el salmón.
4. Horneamos.
5. Al final de la cocción, cubrimos con el jaramago cortado fino y condimentamos con un poco de aceite.



CON QUESO TIERNO Y JAMÓN SERRANO

100 g de mozzarella

100 g de queso tierno

80 g de jamón serrano

aceite

sal

1. Distribuimos sobre la masa la mozzarella cortada en dados.
2. Añadimos luego el queso tierno troceado.
3. Sazonamos y horneamos.
4. Al final de la cocción, colocamos sobre la pizza las lonchas de jamón y condimentamos con aceite.



CON ROQUEFORT Y BEICON

100 g de mozzarella

100 g de roquefort

100 g de beicon

aceite

sal

1. Colocamos en primer lugar la mozzarella cortada en dados sobre la masa.
2. Añadimos luego el roquefort troceado.
3. A continuación, salamos y horneamos.
4. Al final, colocamos sobre la pizza las lonchas de beicon y condimentamos con un poco de aceite.



DÍA DE LA MADRE

200 g de pulpa de tomate
aceite
sal

1. Cortamos la masa dándole forma de corazón.
2. Salamos el tomate y lo distribuimos uniformemente sobre la masa.
3. Horneamos.
4. Al final de la cocción, condimentamos con un poco de aceite.

Esta sencilla base se puede enriquecer con un poco de imaginación y teniendo en cuenta los gustos de la madre a quien va dedicada.



HAWAII

80 g de pulpa de tomate
100 g de mozzarella
100 g de jamón de York
100 g de piña fresca
orégano
sal

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos uniformemente por toda la base de la pizza.
2. Añadimos luego la mozzarella cortada en dados.
3. Colocamos a continuación el jamón y lo cubrimos con la piña en rodajas.
4. Espolvoreamos con el orégano y horneamos.



Foto Pizza Hut

ITALIA

30 g de pulpa de tomate

80 g de mozzarella

30 g de queso tierno

30 g de pesto

3 colines

(o trenzas de masa)

aceite

sal

1. Primeramente, y utilizando los colines, dividimos el disco de masa en tres partes iguales.
2. Distribuimos el tomate sobre la primera porción.
3. Colocamos a continuación la mitad de la mozzarella, cortada en dados, sobre la segunda porción.
4. Cubrimos finalmente la tercera porción con la mozzarella restante y el queso tierno.
5. Sazonamos y horneamos.
6. Finalmente, añadimos el pesto sobre la segunda porción (donde hemos puesto sólo la mozzarella) y condimentamos con aceite las otras dos partes.

Para la preparación del pesto, véase la receta de la pág. 36.



HORTELANA

80 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

1 berenjena

1 calabacín

1 pimiento

perejil fresco

aceite

sal

Tiempo de preparación
del relleno: 20 minutos

1. Asamos las verduras en el horno y las condimentamos con aceite y sal.

2. Sazonamos el tomate y lo distribuimos uniformemente sobre la masa.

3. Colocamos encima la mozzarella cortada en dados.

4. Añadimos las verduras asadas.

5. Horneamos.

6. Al final de la cocción, espolvoreamos la pizza con un poco de perejil picado.



PICANTE

80 g de pulpa de tomate
200 g de mozzarella
80 g de salchichas
80 g de salchichón picante
aceite
sal



Foto Domino's Pizza

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos de manera uniforme sobre la base de la pizza.
2. Añadimos la mozzarella.
3. Colocamos por encima las salchichas cortadas en pedazos y sin piel.
4. Completamos finalmente con el salchichón picante cortado en rodajas finas.
5. Horneamos.
6. Al final de la cocción, condimentamos con un poco de aceite.

PICANTE CON CHAMPIÑONES Y PIMIENTOS

80 g de pulpa de tomate
100 g de mozzarella
80 g de salchichón picante
80 g de champiñones frescos
80 g de jamón de York
1 pimiento verde
aceite
sal



Foto Pizza Hut

1. Sazonamos el tomate y lo distribuimos uniformemente sobre el disco de masa.
2. Colocamos las lonchas de jamón y la mozzarella cortada en dados.
3. Añadimos el salchichón picante y los champiñones en láminas.
4. Completamos con el pimiento cortado en tiras.
5. Horneamos.
6. Al final de la cocción, condimentamos con un poco de aceite.

*P*ERFUME DEL BOSQUE

(1.º PREMIO EN EL CAMPEONATO MUNDIAL 1996)

80 g de mozzarella
50 g de queso tierno
50 g de crema
de champiñones trufada
80 g de champiñones
50 g de parmesano
50 g de jaramago
trufa
aceite trufado
sal

1. Distribuimos sobre la masa la crema trufada.
2. Ponemos encima la mozzarella y el queso tierno.
3. Añadimos los champiñones en láminas.
4. Sazonamos y horneamos.
5. Al final de la cocción, colocamos sobre la pizza el jaramago cortado finamente.
6. Por último, esparcimos por encima los pedazos de trufa y de parmesano.
7. Condimentamos con aceite trufado.



RUEDA DE FANTASÍA

50 g de pulpa de tomate

100 g de mozzarella

100 g de jamón de York

50 g de queso tierno

50 g de champiñones
frescos

50 g de alcachofas
en conserva

50 g de ensalada verde

aceite

sal

1. Distribuimos los ingredientes sobre el borde de la masa, dejando un espacio libre en el centro: primero el tomate sazonado (reservando algunas cucharadas); luego, y en este orden, las lonchas de jamón de York, la mozzarella, el queso tierno troceado, los champiñones en láminas, las alcachofas partidas por la mitad o en cuartos y la ensalada cortada en tiras finas.
2. Condimentamos el relleno con un poco de aceite.
3. Realizamos una cruz en el medio de la base con la ayuda de una espátula.
4. Doblamos las cuatro puntas internas que se obtienen sobre el borde externo de la pizza, pasando por encima del relleno.
5. Bañamos con el tomate reservado la superficie de las cuatro puntas, para evitar que se quemen.
6. Horneamos.



SAN VALENTÍN

200 g de pulpa de tomate

100 g de jaramago

aceite

sal

1. Cortamos el disco de masa en forma de corazón.
2. Sazonamos el tomate y lo distribuimos uniformemente sobre la base de la pizza.
3. Horneamos.
4. Al final de la cocción, añadimos el jaramago cortado muy fino, colocándolo de forma que dibuje una flecha, y condimentamos con un poco de aceite.



*E*SPECIAL

(1.º PREMIO EN EL CAMPEONATO MUNDIAL 1997)

80 g de mozzarella

50 g de queso tierno

50 g de crema trufada

80 g de champiñones

80 g de cecina

50 g de tomatitos

50 g de jaramago

50 g de parmesano
en trozos

trufa

aceite trufado

sal

1. Extendemos la crema trufada sobre la masa.
2. A continuación, colocamos la mozzarella cortada en dados y el queso tierno troceado.
3. Añadimos los champiñones en láminas.
4. Sazonamos y horneamos.
5. Al final de la cocción, colocamos sobre la pizza la cecina, el jaramago cortado muy fino y los tomatitos, y condimentamos con aceite trufado y sal.
6. Esparcimos por encima el parmesano y la trufa.



STRABIATA

100 g de mozzarella

50 g de queso tierno

50 g de brie

100 g de jamón de York

sal

1. En primer lugar, troceamos todos los quesos y los distribuimos sobre la base de la pizza de manera que la cubran completamente.

2. Sazonamos y horneamos.

3. Al final de la cocción, añadimos las lonchas de jamón.



TALEGGINA

100 g de mozzarella

100 g de roquefort

80 g de beicon

50 g de jaramago

50 g de parmesano

aceite

sal

1. Distribuimos sobre la base la mozzarella cortada en dados.

2. Añadimos luego el roquefort troceado.

3. Sazonamos y horneamos.

4. Al final de la cocción, colocamos sobre la pizza las lonchas de beicon, el jaramago y el parmesano.

5. Condimentamos con un poco de aceite.



TRIÁNGULO DE LAS BERMUDAS

<i>100 g de mozzarella</i>
<i>50 g de gorgonzola</i>
<i>50 g de jamón de York</i>
<i>50 g de champiñones frescos</i>
<i>50 g de alcachofas en conserva</i>
<i>50 g de ensalada verde</i>
<i>50 g de pulpa de tomate</i>
<i>aceite</i>
<i>sal</i>

1. Colocamos en el centro de la masa los quesos, el jamón, los champiñones, las alcachofas cortadas en cuartos y la ensalada en tiras finas.

2. Sazonamos.

3. Cerramos luego el disco doblando los bordes que se han quedado vacíos de relleno, de manera que se forme un triángulo.

4. Distribuimos la pulpa de tomate sobre la superficie externa y la agujereamos con un tenedor.

5. Horneamos.

6. Al final, condimentamos con aceite.



Las hogazas

DE CARPACCIO

100 g de carpaccio de buey

50 g de jaramago

50 g de parmesano en trozos

aceite

sal

pimienta

1. Primeramente, cubrimos la mitad inferior de la hogaza con las rodajas de carpaccio.

2. Añadimos luego el jaramago cortado muy fino.

3. Condimentamos con aceite, sal y pimienta.

4. Completamos con los trozos de parmesano y cubrimos con la mitad superior de la hogaza.



D E CREMA DE CACAO

*200 g de crema de cacao
azúcar en polvo*

1. Untamos con la crema de cacao la mitad inferior de la hogaza.
2. Colocamos luego la mitad superior y espolvoreamos la superficie con el azúcar en polvo.
3. La hogaza dulce puede consumirse tanto caliente como fría.



DE VERDURAS

1 berenjena

1 calabacín

1 tomate

1 pimiento

1 diente de ajo

perejil fresco

aceite

sal

*Tiempo de preparación
del relleno: 20 minutos*

1. Cortamos la berenjena y el tomate en rodajas, el calabacín en lonchas en sentido longitudinal y el pimiento en tiras.

2. Asamos las verduras.

3. Las colocamos sobre la mitad inferior de la hogaza.

4. A continuación, espolvoreamos con una mezcla de ajo y perejil.

5. Por último, condimentamos con aceite y sal.

6. Cerramos la hogaza.



DE TRUFA

50 g de queso tierno

50 g de tomatitos

50 g de jaramago

80 g de cecina

50 g de champiñones

50 g de trufas

aceite

sal

1. Distribuimos primero el queso tierno cortado en trozos sobre la mitad inferior de la hogaza, la cerramos y la horneamos unos 5 minutos.

2. Completamos luego el relleno con la cecina, los tomatitos cortados en trozos, el jaramago en rodajas finas y los champiñones en láminas. Si lo deseamos, podemos servir la cecina como acompañamiento, colocándola en el mismo plato junto a la hogaza.

3. Espolvoreamos con trufa rallada.

4. Condimentamos finalmente con aceite y sal, y colocamos la mitad superior de la hogaza.



*B*LANCA, ROJA Y VERDE (1.º PREMIO EN EL CAMPEONATO MUNDIAL 1997)

100 g de queso tierno

100 g de jamón serrano

80 g de jaramago

1 tomate

orégano

aceite

sal

1. Colocamos primero sobre la mitad inferior de la hogaza el jamón (que también se puede servir como acompañamiento, colocándolo junto a la hogaza, en el mismo plato).

2. Añadimos el tomate en rodajas.

3. A continuación, completamos con el jaramago cortado muy fino y el queso en trozos.

4. Condimentamos con aceite, sal y orégano.

5. Cubrimos con la mitad superior de la hogaza.



CAPRESE

<i>100 g de mozzarella</i>
<i>1 tomate</i>
<i>50 g de parmesano</i> <i>en trozos</i>
<i>algunas hojas de albahaca</i> <i>fresca</i>
<i>orégano</i>
<i>aceite</i>
<i>sal</i>

1. Cortamos en rodajas el tomate y la mozzarella.
2. Cubrimos luego la mitad inferior de la hogaza, alternando las rodajas de mozzarella y las de tomate.
3. Espolvoreamos con el orégano.
4. A continuación, añadimos unas cuantas hojas de albahaca y los trozos de parmesano.
5. Para terminar, condimentamos con aceite y sal y cerramos la hogaza.



CON JAMÓN Y MOZZARELLA

100 g de jamón de York

100 g de mozzarella

aceite

sal

1. Colocamos primero en la mitad inferior de la hogaza el jamón y la mozzarella cortada en lonchas.
2. Cubrimos la hogaza y horneamos durante aproximadamente 5 minutos.
3. Finalmente, condimentamos con aceite y sal.



CON QUESO TIERNO Y JARAMAGO

100 g de queso tierno

80 g de jaramago

orégano

aceite

sal

1. En primer lugar, colocamos el queso troceado sobre la mitad inferior de la hogaza.
2. Luego, cerramos y horneamos unos cinco minutos.
3. Completamos el relleno con el jaramago.
4. Condimentamos con aceite, sal y orégano.



PERLA ESTIVAL

1 tomate

80 g de cecina

80 g de ensalada verde

*50 g de parmesano
troceado*

orégano

aceite

sal

1. Colocamos sobre la mitad inferior de la hogaza la cecina, la ensalada cortada fina y el tomate en rodajas. Como alternativa, también podemos servir la cecina como acompañamiento, en el plato.

2. Añadimos el parmesano y espolvoreamos con orégano.

3. Condimentamos con aceite y sal.

4. Finalmente, cerramos la hogaza.



TRADICIONAL

100 g de tomatitos

1 diente de ajo

orégano

aceite

sal

1. Cortamos los tomatitos en dados y los colocamos sobre la mitad inferior de la hogaza.
2. Espolvoreamos luego el orégano.
3. Condimentamos con aceite, sal y ajo triturado.
4. Por último, cerramos la hogaza.



Las tostadas

DE CARPACCIO

50 g de carpaccio de buey
50 g de ensalada verde
50 g de parmesano
el zumo de medio limón
aceite
sal
pimienta

1. Primeramente, colocamos el carpaccio sobre el pan.
2. Añadimos luego la ensalada cortada muy fina.
3. Completamos con los pedazos de parmesano.
4. Aliñamos con aceite, limón, sal y pimienta.



DE HUEVAS DE MÚJOL

100 g de huevas de mújol

1 tomate

perejil picado

aceite

sal

pimienta

1. Cortamos el tomate en rodajas y lo colocamos sobre la rebanada de pan.
2. Añadimos las huevas de mújol cortadas en rodajas.
3. Condimentamos con aceite, sal y pimienta.
4. Espolvoreamos el perejil picado.



DE ANCHOAS

3 o 4 anchoas en aceite

1 tomate

*50 g de parmesano
en pedazos*

orégano

aceite

sal

1. Cortamos el tomate en dados y los colocamos sobre la rebanada de pan.
2. Añadimos luego las anchoas.
3. Distribuimos a continuación los pedazos de parmesano y espolvoreamos con el orégano.
4. Condimentamos con aceite y sal.



DE VERDURAS

1 berenjena

1 pimiento

1 calabacín

1 tomate

*50 g de parmesano
en trozos*

perejil fresco

aceite

sal

*Tiempo de preparación
del relleno: 20 minutos*



1. Cortamos la berenjena y el tomate en rodajas, el pimiento en tiras y el calabacín en sentido longitudinal.
2. Hacemos las verduras a la parrilla.
3. Las colocamos sobre el pan.

4. Añadimos el parmesano.

5. Finalmente, condimentamos con aceite, sal y perejil picado.

DE PATÉ DE ACEITUNAS

80 g de paté de aceitunas

100 g de queso tierno

*50 g de parmesano
en trozos*

1. Esparcimos el paté sobre el pan.
2. Colocamos encima el queso tierno.
3. Añadimos los trozos de parmesano.
4. Metemos la tostada en el horno hasta que se funda el queso.



DE SALMÓN

80 g de salmón ahumado

80 g de queso tierno

50 g de jaramago

perejil fresco

aceite

sal

pimienta

1. Extendemos el queso tierno sobre el pan.
2. Añadimos el jaramago finamente cortado.
3. Distribuimos seguidamente por encima las lonchas de salmón.
4. Finalmente, condimentamos con aceite, sal, pimienta y perejil picado.



CON QUESO, JAMÓN SERRANO Y TOMATE

150 g de quesos variados

80 g de jamón serrano

1 tomate

orégano

aceite

sal

1. Cortamos el tomate en dados y lo colocamos sobre la rebanada de pan.
2. A continuación, añadimos los quesos troceados y horneamos durante unos minutos.
3. Colocamos encima las lonchas de jamón.
4. Condimentamos con aceite, sal y orégano.



CON QUESO TIERNO Y JARAMAGO

100 g de queso tierno

100 g de jaramago

orégano

aceite

sal

1. Extendemos el queso tierno sobre el pan.
2. Añadimos luego el jaramago cortado fino.
3. Condimentamos con aceite, sal y orégano.



CON QUESO TIERNO, BEICON Y JARAMAGO

80 g de queso tierno

80 g de beicon

50 g de jaramago

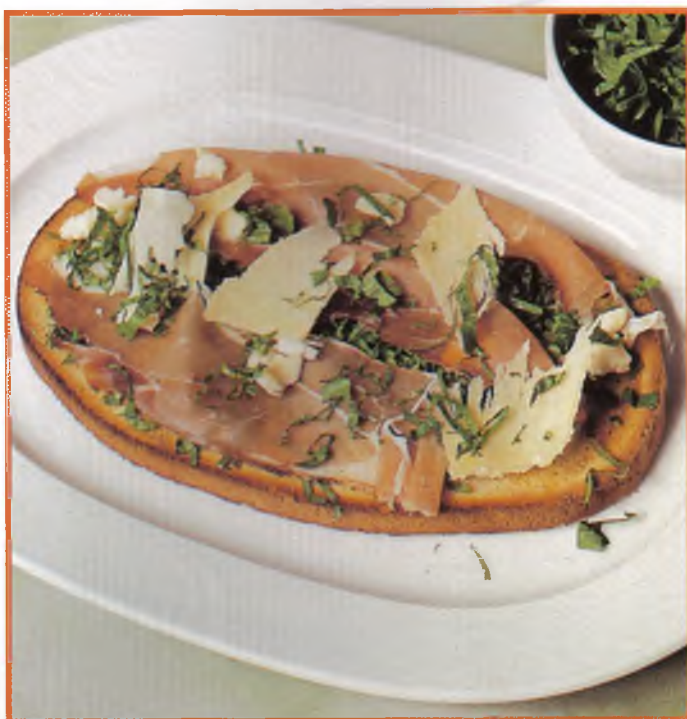
50 g de parmesano
en pedazos

orégano

aceite

sal

1. Distribuimos el queso tierno sobre el pan.
2. Colocamos las lonchas de beicon y el jaramago cortado muy fino.
3. Añadimos el parmesano y espolvoreamos con el orégano.
4. Condimentamos con aceite y sal.



TRADICIONAL

1 tomate

1 diente de ajo

orégano

aceite

sal

1. Cortamos el tomate en dados y lo colocamos sobre la rebanada de pan.

2. Condimentamos con aceite, sal, orégano y ajo triturado.



Índice alfabético de recetas

LAS PIZZAS CLÁSICAS	25	De gambas	45
Blanca	33	De jaramago	49
Campesina	35	De naranja	48
Caprichosa	33	De pimientos	46
Con jamón y champiñones	34	De salmón	52
Cuatro estaciones	42	De tiramisú	53
De champiñones	26	Día de la madre	65
De cuatro quesos	27	Especial	73
De gorgonzola	29	Hawai	66
De jamón	31	Hortelana	68
De marisco	25	Italia	67
De salchichas	30	Perfume del bosque	70
De salchichón	32	Picante	69
Genovesa	36	Picante con champiñones y pimientos	69
Griega	37	Rueda de fantasía	71
Margarita	38	San Valentín	72
Marinera	39	Strabiata	74
Napolitana	40	Taleggina	75
Ojo de buey	41	Triángulo de las Bermudas	76
Siciliana	42	LAS HOGAZAS	77
Viena	28	Blanca, roja y verde	81
LAS PIZZAS FANTASÍA	43	Caprese	82
Con champiñones, jamón y aceitunas negras	56	Con jamón y mozzarella	83
Con chocolate y crema pastelera	55	Con queso tierno y jaramago	84
Con gorgonzola y cebollas	56	De carpaccio	77
Con gorgonzola y peras	57	De crema de cacao	78
Con nata y beicon	60	De trufa	80
Con nata y jamón	59	De verduras	79
Con parmesano, roquefort y ensalada	58	Perla estival	85
Con queso tierno y jamón serrano	63	Tradicional	86
Con roquefort y beicon	64	LAS TOSTADAS	87
Con salmón y jaramago	62	Con queso, jamón serrano y tomate	92
Con tomatitos y jaramago	61	Con queso tierno, beicon y jaramago	93
De atún	54	Con queso tierno y jaramago	93
De berenjena	50	De anchoas	89
De calabacín	50	De carpaccio	87
De chocolate	47	De huevas de mújol	88
De ensalada	51	De paté de aceitunas	90
De espárragos	43	De salmón	91
De espinacas	44	De verduras	90
		Tradicional	94

Pizzas, hogazas & tostadas

- * El campeón del mundo le enseña los secretos de la auténtica pizza
- * Escoja entre más de cincuenta recetas de pizzas: clásicas, de fantasía, picantes, exóticas, de moda, etc.
- * Siga atentamente las indicaciones acerca de los ingredientes, las cantidades y las sugerencias para la preparación
- * ¡Haga usted mismo en su casa las pizzas del campeón del mundo!
- * Descubra el atractivo sabor de las hogazas
- * Aprenda a preparar las tostadas tradicionales y atrevase con las más innovadoras
- * Si le gusta disfrutar con la comida, aquí encontrará:

La pizza picante con champiñones y pimienta

La pizza salada sazonada con queso gorgonzola y cebolla

La sorprendente pizza «Triángulo de las Bermudas»

La pizza rebosante de nata y beicon

La pizza especial de ocho sabores

La hogaza de trufa

La hogaza marinera con huevas de mújol

La deliciosa tostada al carpaccio

¡Y todavía hay más!

Francesco Lapi lleva más de veinte años dedicándose a la preparación de pizzas, primero como aprendiz y luego como cocinero y propietario de una pizzería. Ha trabajado en Italia y en Alemania y ha ganado dos veces el título de campeón mundial en 1996 y 1997, lo que le ha llevado a impartir clases para cocineros especialistas en pizzas en Génova y Savona.