MINI PIZZAS EN PAN PLANO

~GROWING UPTOWN

PORCIONES
8 porciones

DURACIÓN
Una hora

INGREDIENTES

Para la Masa
- 4 ½ tazas de harina integral
- ¾ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar
- ¼ de taza de aceite vegetal, más un poco más para engrasar
- 1 cucharada de levadura seca activa
- 1 ½ tazas de agua tibia

Para la Salsa de Tomate
- 2 cebollas picadas
- 4 dientes de ajo, en rodajas
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 tomates grandes, picados
- ½ taza de tomillo, picado
- ¼ a ½ taza de orégano fresco, finamente picadas
- 1 ¼ cucharada de comino

Para el Queso Derretido
- 1 taza de queso feta a base de plantas, rallado

INSTRUCCIONES

- Pon la harina, la sal y el azúcar en un tazón grande y mézclalos. Haz un pozo en el medio y agrega el aceite, la levadura y la mitad del agua (¾ taza). Mezcla con los dedos, agrega más agua y amasa hasta que la masa se una. Si la mezcla se siente pegajosa, déjala reposar cinco minutos y luego continúa amasando. Repite hasta que tengas una masa suave y robusta.

- Frota la masa con un poco de aceite y cúbrela con un paño de cocina húmedo o una envoltura de plástico. Déjala a un lado hasta que se duplique de tamaño, aproximadamente una hora.

- Mientras sube la masa, prepara la salsa tostando las semillas de comino en una sartén (sin aceite) hasta que esté fragante. Retírala de la sartén. Déjala de lado.

- Calienta el aceite de oliva en la misma sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo. Mezcla y agrega la sal y saltea hasta que esté fragante. Agrega los tomates, sazona con una pizca más de sal y revuelve. Agrega las hierbas y semillas de comino, revuelve, cubre

DYCKMAN FARMHOUSE MUSEUM

NY COMMON PANTRY

GARDEN KITCHEN LAB

MINI PIZZAS EN PAN PLANO

~GROWING UPTOWN

DIRECCIONES

y deja hervir a fuego lento durante 10 a 15 minutos.

- Una vez que la masa haya subido, golpea suavemente hacia abajo para liberar las burbujas de aire. Divide en ocho porciones y colócalas sobre una superficie ligeramente enharinada. Cubre la masa con un paño de cocina ligeramente húmedo para mantenerla fresca.

- Estos panes planos se pueden hornear o freír. Si los vas a hornear, precalienta tu horno a 475° grados. Si los vas a freír, comienza a calentar unas cucharadas de aceite vegetal en una sartén a fuego medio-alto una vez que haya terminado de aplanar la masa.

- Para comenzar, toma un trozo de masa y enróllalo en una bola entre tus palmas, luego aplánalo y cúbrelo con harina. Estira la masa con un rodillo hasta que tenga un grosor de ½ pulgada. Espolvorea con un poco de harina, dá la vuelta y continúa enrollándolo hasta que tenga aproximadamente ¼ de pulgada de grosor. Regresa la masa a tu superficie de trabajo para que descanse y cúbrela con un paño de cocina hasta que el resto de la masa haya terminado de levantar.

- Haz algunas hendiduras suaves en la masa para que no se hinche cuando se cocine. Para hornear, toma los primeros trozos de masa y colócalos en una bandeja para hornear o en una piedra para pizza precalentada. Si estás friendo, agrega la masa directamente a tu sartén precalentada.

- Cocina durante unos 5 minutos, luego retira los panes del horno o dá la vuelta a la masa en la sartén y agrega los ingredientes. Luego regresa la masa al horno y hornéala hasta que los bordes estén dorados, o deja la masa en la sartén para que se termine de cocinar por unos cinco minutos más.

- Retira los panes planos del horno o sartén, deja enfriarlos un poco y sirve. Las sobras se pueden guardar en el congelador por un mes.

DYCKMAN FARMHOUSE MUSEUM

NY COMMON PANTRY

GARDEN KITCHEN LAB