

Pizza proteica de pescado

Pescados y mariscos argentinos



#el19comepescado

Dr. Gerardo Checmarev (CONICET. UNMdP)



INGREDIENTES (para 3 pizzas)

- > 500 g filetes de pescado sin espinas (crudo)
- > 500 g de harina de trigo
- > 100 ml agua
- > 40 g levadura fresca
- > 1 cda. de aceite
- > sal a gusto
- > 150 g de salsa de tomates
- > 600 g de mozzarella o queso fresco, a gusto



INSTRUCCIONES

Cocinar en horno caliente los filetes durante 15 a 20 minutos. No se tiene que formar una costra dura en la superficie de los filetes. Dejar enfriar durante 10 minutos a temperatura ambiente.

En un bol armar un volcán con la harina, la sal, la levadura, el agua (tibia), el aceite y el pescado a temperatura ambiente. Mezclar y amasar hasta que se forme una masa homogénea. Armar bollos de 400 g aproximadamente y dejar levar durante 30 minutos a 25°C. Estirar el bollo en el molde pizzeria aceitado, cubrir con la salsa y dejar levar otros 30 minutos a 25°C. Cocinar durante 15 minutos en horno fuerte, agregar el queso y terminar la cocción.



ESCANEA



PARA MÁS INFO



Ministerio
de Economía
República Argentina

Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca