



PIZZA DE FARINA INTEGRAL I LLAVORS DE LLI FARCIDA DE BRULL I RÚ

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 250 ml de aigua
- 5 g de mel
- 60 g de oli d'oliva
- 20 g de rent
- 500 g de farina integral
- 100 g de llavors de lli
- 1000 g de rucula
- 400 g de brull
- 200 g de formatge mozzarella
- 120 g de ceba
- 240 g de carlota
- 2 unitats de all
- 2 g de orenga
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Dissol el rent amb la mel i l'aigua tèbia. Tritura les llavors de lli.
- En un bol col·loca la farina integral, la sal, l'oli, les llavors de lli i el rent dissolt.
- Treballa la massa fins a formar una bola llisa. Afig-hi més aigua si cal. Deixa-la reposar durant 30 minuts coberta amb un drap.
- Estira la massa sobre la taula enfarinada fins a formar un rectangle de ½ cm d'espessor.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 93.8 g	Grases 42.5 g
Kcal 1005	Proteïnes 51.7 g

- Farciment
- Ratlla la mozzarella. Barreja el brull amb la sal i el pebre.
- Agrega-hi la meitat de la mozzarella.
- Pica l'all i retira'n la pell. Talla les carlotes en rodanxes i la ceba en juliana. En una safata de forn, col·loca l'all, la carlota, la ceba, la sal, l'orenga i l'oli d'oliva.
- Cuina-ho al forn a temperatura mitjana durant 20 minuts aproximadament.
- Muntatge
- Estén la massa i al centre distribuïx el farciment de carlotes i cebes.
- Damunt col·loca-hi el brull, la mozzarella i la ruca.
- Mulla les vores de la massa amb aigua i tanca-la formant una mitja lluna.
- Posa-la en una placa de forn, pinzella la superfície amb oli d'oliva i empolvora-la amb llavors de lli.
- Cuina-la al forn a temperatura mitjana durant 15 minuts més o fins que estiga daurada.