



Wok Vegetables Pizza

NIBBLEDISH CONTRIBUTOR

Ingredients

(In Spanish, below) For vegetables: - Green beans, chopped - One courgette, peeled and sliced. - 2 carrots, peeled and sliced. - A red pepper, chopped. - A medium size onion, thinly chopped. - 1 tbsp olive oil - 1/2 tsp ground turmeric - 1/2 tsp ground cumin - Ground pepper - Salt For the pizza dough: - 250gr flour - 5gr dry yeast - 3tbsp olive oil - 1tsp salt - 15cl warm water ===== Para el WOK de verduras - Judías verdes planas, cortadas. - Un calabacín, pelado y cortado en rodajas - Dos zanahorias peladas y cortadas - Un pimiento rojo, cortado. - Una cebolla mediana cortada - Un poco de aceite de oliva - Una pizca de cúrcuma - Una pizca de comino - Una pizca de pimienta molida - Un poco de chile seco triturado Para la masa de pizza: - Un sobre de levadura de panadería (no vale la levadura química) - 250gr de harina - 3 cucharadas soperas de aceite - 1 cucharilla de sal - 15cl de agua templada

Instructions

(in Spanish, below) I love vegetable pizza. I made this one with some wok cooked vegetables I had frozen. For the dough: In a bowl mix the flour with the salt. Add the yeast and mix. Add the warm water and mix it for a minute. Add the olive oil and knead for about 5 to 10 minutes. Cover the bowl and wait for about 45 minutes until the dough has doubled its volume. For the vegetables: Heat the olive oil in a wok Add the onion a let it cook cover for about 5 min, stirring every now and then. Add the spices and stir again for about 1 minute. Add the carrots, the red pepper and the green beans and let it cook for about 5 minutos with the wok covered. Add salt to taste. Add the courgette and cook covered for 3 minutes. For the pizza: Preheat the oven 10min at 240°C Knead the dough again (after the 45 minutes) for about 1 minute and form a ball with the dough. Flatten the dough with a rolling pin making it thinner, if you like the Roman style, or a little bit thicker, for a Napolitan style. Add the vegetables to the pizza. Passata is not needed, as the courgette will melt in the oven and will act as the passata. If there are too much vegetables you can freeze them and use them as a side dish for any other

recipe (or for your next pizza!) Before introducing the pizza into the oven, cut a bit of mozzarella on top of it. Cook in the oven for about 10min.

===== Me encantan las pizzas con verduritas, esta la hice con un resto de verduras al wok que tenía congeladas. Para la masa: En un bol mezclar la harina con la sal. Añadir la levadura y mezclar. Añadir el agua templada y mezclar durante un minuto. Añadir el aceite y amasar durante 5-10 minutos Cubrir el bol con un trapo. Esperar unos 45min a que la masa duplique su volumen. Para el wok de verduras: Calentar un poco de aceite de oliva en el WOK Añadir la cebolla y dejar cocinar durante 5 minutos con el WOK tapado, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo. Añadir las especias y remover la cebolla con las especias durante un minuto. Añadir las zanahorias, el pimiento y las judías y cocinar 5 minutos más con el WOK tapado. Rectificar la sal. Añadir el calabacín cortado y cocinar durante 2-3 minutos, con el WOK tapado. Para la pizza: Precalentar el horno 10mn a 240C Amasar nuevamente (después de los 45min) durante un minuto y formar una bola con la masa. Con un rodillo formar la pizza con el grosor que prefieras (las romanas son más finitas, las napolitanas más gorditas) Añadir las verduras a la pizza. No hace falta passata, ya que el calabacín se derretirá bastante y le dará jugo suficiente a la masa. Si te sobran verduras las puedes congelar y usarlas como acompañante de cualquier plato (¡o para tu siguiente pizza!) Antes de introducir en el horno, trocea un poco de mozzarella sobre la pizza. Hornear hasta que la masa esté crujiente (unos 10min).