

# Pizza!

Essa receita é baseada naquela disponibilizada por Mário Portela em <https://prazeresdamesa.uol.com.br/receitas/pizzas/pizza-de-fermentacao-natural/>. As aspas abaixo referem-se a trechos da receita original.

As adaptações são mínimas: dicas para que funcione com fermento biológico, com fermento natural ou com combinações. Até o momento testei com uma combinação meio a meio (ver `fermento/tabela\_de\_equivalencia.md`)

OBS: %pf significa "porcentagem do peso da farinha".

## Receita

**Tempo de preparo:** com fermento já refrescoado: de **11h a 13h** (comece pela manhã!).

**Porções:** para 5 pizzas médias.

- farinha branca: 800g (opcionalmente utilize 400g de semolina + 400g de farinha branca)
- fermento:

opção	fermento natural	fermento biol. seco
1	320g (40%pf)	–
2	–	10g a 11g (1,2%pf a 1,4%pf)
3	160g (40%pf)	5g a 6g (0,6%pf a 0,7%pf)

- água: 560ml (70%pf)
- sal: 24g (3%pf)
- azeite: 80ml / 72g (cerca de 0,1ml por g de farinha / 9%pf)

(opcional: 1 colher de sopa de mel)

1. Refrescar previamente o fermento (retirar da geladeira e alimentar, como explicado na seção Usando a isca / fermento natural de fermento/fermento\_natural-como\_fazer.md)
2. Misture a farinha com cerca de 85%-90% da água: no caso, 480ml de água. Misture até obter uma mistura homogênea "e deixe descansar por 1 hora. (Esse processo se chama autólise e ajuda a farinha a absorver a água.)"
3. Misture o fermento à água restante e adicione à massa. Em seguida, "junte o azeite e o sal, mexendo sempre". Se quiser, adicione uma colher de mel (isso ajuda na fermentação e na caramelização da massa!)
4. "Polvilhe a bancada com farinha e coloque a massa da pizza, sovando-a por cerca de 10 minutos. Devido a alta hidratação da massa, ela grudará um pouco na bancada. Tenha paciência nessa hora e não coloque muita farinha para torná-la mais fácil de ser manipulada. A alta hidratação tem vantagens – vai gerar mais gás carbônico na fermentação, aumentando os alvéolos (poros) na massa, deixando-a mais leve."

Uma espátula de padeiro pode ajudar bastante a manejar a massa nesse momento. Procure esticá-la e dobrar a massa sobre ela mesma, com a ajuda da espátula. A massa parecerá bastante pastosa/líquida: isso é normal (evite, realmente, adicionar farinha!).

5. "Logo após a sova, deixe a massa fermentar por 6 horas. Para não ressecar, coloque em cima um pouco de azeite e cubra com plástico filme."
6. Após as primeiras 6 horas de descanso, divida a massa em 5 partes iguais e forme bolas. Para "bolear", veja [esse vídeo da Larousse Editorial c/ Ibán Yarza](#).
7. Polvilhe um pouco de farinha e deixe as bolas descansando por mais 6 horas, cobertas com plástico filme ou pano de prato. Se o clima estiver quente, você pode deixar elas descansando um pouco menos. Em todo caso, elas devem dobrar de tamanho. Se estiver frio, deixe o ambiente fechado e aquecido: uma opção é deixar uma xícara com água quente por perto.
8. "Após essa etapa, abra a massa da forma como são feitas as pizzas clássicas, sem usar rolo. Coloque azeite na mão e com as pontas dos dedos vá abrindo o meio da massa, deixando as bordas com ar ainda, sem mexer."

Evite amassar demais a bola após atingir uma espessura boa e vá sempre do centro para a borda. Eu gosto de usar o lado de fora do dedo para fazer isso, mantendo a borda do disco com bolhas de ar e passando azeite na mão novamente quando a massa começa a grudar na mão. Às vezes pode ser útil polvilhar farinha (muito pouca) em direção à superfície abaixo da borda que se abre.

9. Deixe as massas abertas descansando ainda de 40min a 1h. Esse é o tempo que o forno deve pré-aquecer, na temperatura máxima.
10. Cubra a superfície da pizza com uma fina camada de molho de tomate caseiro (evite usar molhos prontos: um bom molho simples, feito com azeite, alho, cebola, tomate, sal e orégano faz toda a diferença.)
11. Se seu forno é comum (e não atinge 350°C): pré-asse a pizza sem recheio (apenas com o molho) entre 5min (300°C) a 10min (se seu forno é mais fraco) e após isso acrescente o recheio para assar novamente. Isso evitará que o recheio precise tostar demais para que dê tempo de a pizza assar.

Se você tem um forno a lenha ou um forno que chegue a 350°C, é possível pular a etapa de pré-assar e, após cobrir com o molho, já acrescentar o recheio.

A referência para saber se a pizza já assou é a cor da borda (que deve escurecer levemente). Se seu forno assa de maneira desigual, é uma boa inverter o tabuleiro durante o processo.

## Sugestão de recheios:

---

1. margherita: asse apenas com queijo e tomate em rodela. Acrescente o manjericão apenas com a pizza pronta.
2. portuguesa-vegetariana: refogue tiras de pimentão vermelho e amarelo antes e cozinhe 2 a 3 ovos por pizza. Asse com queijo e os pimentões (opcionalmente: cebola roxa). Acrescente rodela de ovo cozido apenas com a pizza já assada (evita ressecar os ovos).
3. alho-poró e cogumelos paris: refogue rodela de alho-poró no azeite. Acrescente, após um tempo, 2 alhos picados. Refogue um pouco mais, sem deixar queimar, e acrescente os cogumelos cortados. Acrescente sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto. É uma boa deixar a panela tapada por um tempo para o cogumelo assar mais. Destampe e deixe a água secar. Asse a pizza com queijo e com o refogado de cogumelos/alho-poró.

[atualizado em: 12/abr/2020]