

PIZZA INTEGRAL VEGANA

INGREDIENTES

Massa:

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo comum
- 2 colheres (sopa) de óleo de canola ou milho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/4 de tablete de fermento fresco (ou menos, se o dia estiver quente)

Água morna suficiente para dar o ponto

1/2 colher (chá) de sal marinho

Cobertura:

3 tomates médios sem pele e sem sementes

2 xícaras de tofu firme

3 abobrinhas médias

Orégano a gosto

1 dente pequeno de alho

Azeite de oliva a gosto

1/2 colher (sopa) de chimichurri (hidratado com 1 colher de vinagre)

1 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva

Sal marinho a gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

Misture as farinhas e o sal, faça um buraquinho no meio e despeje o óleo no centro.

Dissolva o fermento em um pouco de água morna, e incorpore aos poucos essa água com fermento à massa, até dar o ponto (acrescente mais água morna, se necessário).

Amasse bem e deixe descansar por no mínimo 2 horas ou até que a massa cresça.

Abra-a com o rolo e a coloque numa forma de pizza grande, ou em forminhas individuais.

Leve ao forno preaquecido em temperatura média até assar.

Enquanto a massa assa, prepare a cobertura.

Cobertura:

Pique os tomates e os refogue ligeiramente no azeite com um pouco de alho, e reserve.

Em outra vasilha, esprema bem o tofu e o tempere com azeite e sal, e reserve.

Fatie as abobrinhas e refogue muito rapidamente no azeite.

Salgue a gosto.

Montagem:

Cubra a pizza com os tomates, o tofu temperado e a abobrinha.

Salpique com o chimichurri e leve ao forno para aquecer.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18596-pizza-integral-vegana.html>