PIZZA RIPIENA DI VERDURE

(o *pizza con l'erba*, della tradizione irpina)

Le basi

(Scegliere la propria variante, in base al gusto e al gruppo sanguigno)

Per ogni versione, mescolare gli ingredienti fino a ottenere un panetto compatto. Se l'impasto risulta troppo secco, aggiungere un cucchiaio d'acqua fredda alla volta per ottenere la consistenza desiderata.

Farina	Ingredienti Base	Nota di Gusto
Grano Saraceno, solo per gruppi sanguigni 0, A	250g farina, 40g olio di vinaccioli, 1 albume, bicarbonato (mezzo cucchiaino), un pizzico di sale, acqua q.b.	Gusto intenso, rustico e tostato.
Amaranto, solo per gruppi sanguigni 0, A, AB	250g farina, 45g olio di vinaccioli, bicarbonato (mezzo cucchiaino), 1 albume, un pizzico di sale.	Sapore dolciastro, consistenza leggermente "sabbiosa".
Quinoa, per tutti i gruppi sanguigni	250g farina, 40g olio di vinaccioli, 1 albume, bicarbonato (mezzo cucchiaino), acqua q.b., sale.	Gusto erbaceo che si sposa bene con le foglie verdi.
Fave o piselli o cicerchie, per tutti i gruppi sanguigni	250g farina, 50g olio di vinaccioli, 1 albume, bicarbonato (mezzo cucchiaino), acqua q.b., spezie consentite e gradite.	Molto proteica, sapore deciso e tipico dei legumi.
Ceci, solo per gruppo sanguigno 0	250g farina, 40g olio di vinaccioli, bicarbonato (mezzo cucchiaino), 1 albume, acqua q.b.	La più croccante e dorata, simile a una frolla salata.

Il Ripieno

- **Verdure:** 1 kg di mix tra scarola, bieta oppure erbe di campo primaverili (borragine, tarassaco, cerfoglio, piantaggine).
- **Condimenti:** Olio di vinaccioli, uno spicchio d'aglio, 30g di pinoli (da evitare o sostituire con noci per il gruppo B), 30g di uvetta (ammollata), alici (solo per gruppo sanguigno 0).

Dosi di Acqua e Psillio *(per 250g di farina)*

Per ogni versione, **aggiungere 10g di cuticola di psillio** (circa 2 cucchiaini rasi). Lo psillio va mescolato alla farina secca prima di aggiungere i liquidi.

Farina	Dose Acqua (indicativa)	Caratteristiche Idratazione
Grano Saraceno	120-140 ml	Assorbe molto; l'impasto deve risultare come una plastica modellabile.
Amaranto	100-110 ml	Tende a diventare appiccicoso, aggiungere l'acqua molto lentamente.
Quinoa	110-120 ml	Ha un assorbimento medio; lo psillio aiuta a togliere la sensazione granulosa.
Fave	130-150 ml	Le farine di legumi assorbono molto; l'impasto deve riposare per idratarsi bene, anche 20/30 minuti.
Ceci	120-130 ml	Simile alla farina di fave, richiede un riposo di almeno 30 minuti.

Preparare l'impasto con lo psillio

- **Miscelare** la farina scelta con il pizzico di sale, il bicarbonato (mezzo cucchiaino) e la cuticola di psillio in una ciotola capiente.
- **Creare** un buco al centro e **versare** l'olio di vinaccioli e l'albume.
- **Iniziare a impastare** aggiungendo l'acqua tiepida a filo.
- **Lavorare** il composto per almeno 5 minuti: lo psillio ha bisogno di tempo e movimento per attivare la sua capacità legante e formare il "gel".
- **Avvolgere** il panetto nella pellicola o coprirlo con un canovaccio umido.
- **Lasciare riposare** l'impasto a temperatura ambiente per almeno 30-40 minuti prima di stenderlo (questo passaggio è cruciale per la stabilità della struttura).

Preparare il ripieno

- **Lavare** accuratamente la scarola, la bieta e le erbe di campo.
- **Sbollentare** le verdure in acqua leggermente salata per pochi minuti (facoltativo, per un gusto più dolce) oppure **stufare** direttamente in padella.
- **Soffriggere** l'aglio con l'olio di vinaccioli in un'ampia padella.
- **Saltare** le verdure a fuoco vivo per eliminare tutta l'acqua di vegetazione.

- **Aggiungere** le olive, i capperi, i pinoli e l'uvetta.
- **Lasciare raffreddare** completamente il composto (passaggio fondamentale per non bagnare la frolla).

Comporre la pizza

- **Dividere** il panetto scelto in due parti (una leggermente più grande dell'altra).
- **Stendere** la parte più grande tra due fogli di carta forno (le farine senza glutine si rompono facilmente).
- **Foderare** una teglia circolare con la base e bucherellare il fondo con una forchetta.
- **Distribuire** il ripieno di erbe in modo uniforme.
- **Stendere** il secondo disco di pasta e **coprire** la pizza.
- **Sigillare** bene i bordi premendo con le dita o con i rebbi di una forchetta.
- **Spennellare** la superficie con un velo di olio di vinaccioli o un po' di albume sbattuto.

Cuocere

- **Preriscaldare** il forno a 180°C.
- **Infornare** e **cuocere** per circa 35-40 minuti, finché la superficie non risulterà ben dorata e asciutta.
- **Sfornare** e **lasciare intiepidire** prima di tagliare, così da permettere alla struttura della farina alternativa di compattarsi.

> **Nota:** Poiché queste farine sono "deboli" (senza glutine), l'impasto sarà più fragile di quello tradizionale. Non bisogna preoccuparsi se si formano delle crepe: si possono aggiustare premendo i pezzetti di pasta direttamente nella teglia.