

PIZZA à BOKAS

MASSA

Ingredientes

500g de Farinha
3 colheres de sopa de Azeite
30g de Fermento de Padeiro
± 2,5 dl de água morna
sal

Preparação

Deite a farinha sobre a mesa ou numa taça larga, abra-lhe ao centro uma cavidade e deite nela o fermento. Dissolva-o aí com um pouco de água. Junte uma pitada de sal e comece a amassar, juntando a água necessária aos poucos e as 3 colheres de azeite. Amassar até obter uma massa fofa como a do pão.

Forme uma bola e deixe levedar em ambiente aquecido até aumentar para o dobro.



MOLHO

Ingredientes

2 colheres de sopa de água;
4 colheres de sopa de Azeite;
2 dentes de Alho;
3 Cebolas;
Óregãos a gosto;
2 colheres de sopa de Salsa.
1 frasco pequeno de Polpa de Tomate ou Tomate maduro
1 colher de chá de açúcar;
± ½ (metade) colher de chá de sal.

Preparação

Colocar numa panela o azeite com duas colheres de sopa de água, a cebola bem picada, o alho muito bem picadinho, oregãos e deixe até ficar transparente (a cebola). Junte a polpa de tomate, o açúcar e o sal.

Deixar cozinhar um pouco mexendo sempre para não pegar no tacho e desligar o fogão

Sugestão: Pode também, juntar ao molho de tomate os vegetais que quiser, previamente cozidos e moídos. Não altera o sabor nem se vêem os vegetais. Fica uma pizza nutritiva, saudável e as crianças bem alimentadas.

PREPARAÇÃO DAS PIZZAS

Estender a massa usando o rolo da massa, colocar numa base de pizza e levantar um pouco a massa nos bordos. Cobrir a massa com o molho e rechear a gosto. Salpicar o recheio com orégãos e levar ao forno a cozer durante ± 20 minutos a 180°C.

Sugestões: Pode rechear com queijo, fiambre, azeitonas e outros ingredientes a gosto.

Pode também, colocar no molho de tomate os vegetais que quiser, previamente cozidos e moídos.