

# Pizza Carasau

La **pizza carasau** è una ricetta in cui si condiscono i fogli di pane carasau come se fossero una pizza, con pomodoro, mozzarella, origano, olio extravergine e si passa poi tutto nel forno per una brevissima cottura.

La ricetta di **pizza carasau** è velocissima da preparare, poco calorica rispetto una pizza tradizionale e risolve un pranzo o una cena con facilità. Se avete una passata di pomodoro molto densa, oppure un sughetto già pronto in 15 minuti si va a tavola!

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 400 g di passata di pomodoro
- Sale fino
- Zucchero
- Timo
- Origano
- 100 g di mozzarella fiordilatte
- 2 fogli di pane carasau

## PREPARAZIONE

- In un padellino far soffriggere in metà olio gli spicchi d'aglio spellati e affettati.
- Togliere il padellino dal fuoco qualche istante per far raffreddare leggermente l'olio ed aggiungere il pomodoro, un pizzico di sale, una punta di zucchero, timo e origano a piacere.
- Lasciar sobbollire a fiamma bassa per 10 minuti circa, girando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.
- Ridurre la mozzarella in pezzetti e strizzarla per farle perdere l'acqua in eccesso.
- Mettere in un capace piatto un dito di acqua tiepida con un pizzico di sale fino. Mescolare con una forchetta per far sciogliere meglio il sale.
- Ogni pizza è composta da 2 fogli di pane Carasau, quindi se state preparando la ricetta per più persone procedete come di seguito descritto per ogni pizza.
- Bagnare il primo foglio di pane Carasau e metterlo in un piatto che possa andare nel forno o in una teglia. Se si è spezzettato ricomporlo sovrapponendo leggermente i vari pezzi.
- Unire un po' di pomodoro, cospargerlo bene con il dorso di un cucchiaino e unire un filo d'olio.
- Bagnare l'altro foglio, sovrapporlo, unire un altro po' di pomodoro, la mozzarella, una manciata di origano e maggiorana e un altro filo d'olio.
- Infornare nel forno preriscaldato a 200° C fintanto che la mozzarella non si sarà ben sciolta.
- Servire immediatamente.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



## VARIANTE VEGAN

E' sufficiente non mettere la mozzarella per ottenere una squisita pizza rossa di pane Carasau!