Pizzas clássicas e tendências

com Patrick Catapano



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Olá, Internauta!

Pizza, pizza e mais pizza! Sem enjoar jamais, pois há sempre um sabor novo, uma massa diferente, algo que o paladar ainda não havia provado. E que tal, além de saborear esta delícia, conhecer um pouco mais da composição, da história e participar da construção dos sabores e tendências no mundo da pizza? Ou seria da pizza no mundo? Através da compreensão inicial das tradições, exploramos, junto com Patrick Catapano, a evolução e novas tendências, mostrando que a pizza traz infinitas possibilidades e pode encantar todo tipo de público e paladar. Prepare-se para uma viagem por esse mundo que, sem apagar a tradição, se inova a cada dia!

Aproveite as próximas páginas para acompanhar as receitas completas apresentadas durante o curso

Bons estudos,
Equipe eduK

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Massa de Pizza clássica



Durabilidade: aproximadamente 6 horas em temperatura ambiente

Rendimento: 8 bolinhas de 200 g

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo 00
- 600 g de água fresca
- 1 g de fermento biológico fresco (ou 0,33 g do fermento seco)
- 20 g de sal marinho
- 20 g de azeite

Preparo

- Leve todos os ingredientes à masseira ou a um bowl
- Sove por 10 minutos
- Em seguida, cubra com um plástico
- Deixe descansar por 15 minutos
- Modele bolinhas de 200 g
- Acomode em uma caixa com tampa
- Deixe fermentar em temperatura ambiente por 6 horas

Dica

A melhor temperatura para fermentar é de 20 a 25º C.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Molho de tomates clássico



Durabilidade:aproximadamente 3 dias refrigerado / 30 dias no freezer

Rendimento: 2,5 kg - 30 pizzas

Ingredientes

- 2, 5 kg de tomate pelato (1 lata)
- 10 g de sal marinho
- 50 g de azeite
- 5 g de manjericão fresco

Preparo

- Quebre os tomates pelatos com as mãos ou com o pulsar de um liquidificador - *cuidado para não liquidificar demais para que o molho não fique muito líquido*.
- Tempere com o sal, o azeite e o manjericão
- Reserve para fazer as pizzas

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza margherita clássica



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g
- 80 g de molho de tomates clássico
- 150 g de mozzarella de búfala
- 6 folhas de manjericão
- Azeite (Q.B.)

Preparo

- Abra a massa de pizza com as mãos até obter 30 cm
- Passe o molho com uma concha
- Acomode a mozzarella de búfala
- Leve ao forno a 400º C por, no máximo, 2 minutos
- Retire do forno
- Acomode as folhas de manjericão
- Regue com um fio de azeite

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza marinara



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g
- 100 g de molho de tomates clássico
- 2 dentes de alho fatiados fino
- Orégano fresco (Q.B.)
- Azeite (Q.B.)

Preparo

- Abra a massa da pizza no tamanho de 30 cm
- Espalhe o molho
- Acomode as fatias finas de alho fresco
- Coloque o orégano
- Regue com um fio de azeite
- Asse em forno a 400º c por, no máximo, 2 minutos
- Retire do forno
- Regue com mais um fio de azeite e sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza mastunicola



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g
- 30 g de banha de porco
- 80 g de provolone fatiado
- 6 folhas de manjericão
- 40 g de grana padano em lascas
- Pimenta-do-reino (Q.B.)

Preparo

- Abra a massa da pizza
- Espalhe a banha de porco na base da pizza
- Acomode o provolone fatiado
- Coloque as folhas de manjericão e o grana padano em lascas
- Finalize com a pimenta-do-reino
- Leve ao forno
- Asse por, no máximo, 2 minutos a uma temperatura de 400º C
- Retire do forno e sirva

Dicas

O grana padano é um queijo parmesão de origem Italiana, que segue algumas regras específicas de maturação; pode ser comprado em lojas de queijos finos e supermercados especializados.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pesto de manjericão



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 7 dias refrigerado / 90 dias no freezer

Rendimento: 230 g

Ingredientes

- 100 g de manjericão
- 50 g de azeite
- 30 g de grana padano
- 30 g de queijo pecorino Romano
- 20 g de pinolis
- 2 dentes de alho

Preparo

- Leve todos os ingredientes ao liquidificador
- Bata até obter um creme
- Reserve

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza pomodorini al verde



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g
- 30 g de nata
- 30 g de pesto de manjericão
- 150 g de mozzarella de búfala
- 80 g de tomates cereja verdes e vermelhos
- 2 dentes de alho
- 40 g de azeite
- 40 g de queijo minas curado ralado

Preparo

- Abra a massa de pizza no tamanho de 30 cm
- Espalhe a nata e o pesto de manjericão na base
- Acomode a mozzarella de búfala
- Leve ao forno
- Enquanto assa a pizza, frite os tomatinhos verdes e vermelhos no alho e azeite
- Retire a pizza do forno
- Acomode os tomatinhos fritos
- Espalhe o queijo minas curado
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza carbonara



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g
- 50 g de creme de leite
- 150 g de provolone fresco
- 80 g de bacon em cubos
- 2 ovos
- 50 g de queijo tipo parmesão em lascas

Preparo

- Abra a massa de pizza no tamanho de 30 cm
- Espalhe o creme de leite
- Acomode o provolone fresco
- Leve ao forno e asse por 2 minutos, a uma temperatura de 400º C
- Enquanto assa a pizza, leve o bacon ao fogo em uma frigideira e frite-o para que fique bem crocante

Quebre os ovos e faça um mexido

- Em seguida, coloque os 50 g de creme de leite e 20 g de parmesão em lascas
- Acomode uma colher do mexido em cada fatia de pizza
- Finalize com um pouco de parmesão em lascas
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza al peperoni verdi



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g
- 150 g de mozzarella de búfala
- 8 unidades de minipimentões verdes
- 100 g azeite
- 50 g de tomates cereja cortados ao meio
- Orégano (Q.B.)

Preparo

- Abra a massa da pizza
- Acomode a mozzarella de búfala
- Leve ao forno a 400º C
- Asse por aproximadamente 2 minutos
- Enquanto assa a pizza, frite os pimentões verdes em azeite e em fogo alto para que fiquem bem fritos
- Retire a pizza do forno
- Acomode os tomate cereja frescos e os pimentões verdes fritos
- Finalize com orégano
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza 4 formaggi per me



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g
- 50 g de mozzarella de búfala
- 50 g de queijo emmental
- 50 g de queijo scamorza defumada
- 30 g de queijo mascarpone
- 30 g de queijo gorgonzola

Preparo

- Abra a massa da pizza no tamanho de 30 cm
- Acomode a mozzarella de búfala, o queijo emmental, a scamorza defumada
- Leve ao forno e asse por 2 minutos a 400º C
- Enquanto assa a pizza, misture o queijo mascarpone ao gorgonzola e reserve.
- Retire a pizza do forno
- Espalhe o queijo gorgonzola ao mascarpone
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pesto de pistache



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 7 dias refrigerado / 90 dias no freezer

Rendimento: 250 g

Ingredientes

- 100 g de pistache
- 100 g de rúcula
- 50 g de azeite
- Sal (Q.B.)

Preparo

- Leve todos os ingredientes ao liquidificador
- Bata até obter um creme
- Reserve

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza aspargos em flor



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g
- 80 g de pesto de pistache
- 150 g de queijo brie
- 6 aspargos verdes frescos
- 6 fatias de presunto cru
- 20 g de farofa de pistache

Preparo

- Abra a massa de pizza no tamanho de 30 cm
- Espalhe o pesto de pistache
- Acomode o queijo brie e os aspargos frescos fatiados
- Leve ao forno a 400º C e asse por 2 minutos
- Retire do forno
- Acomode as 06 fatias de presunto cru
- Espalhe a farofa de pistache
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza al carpaccio



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 1 limão siciliano
- 20 g de azeite
- Pimenta-do-reino (Q.B.)
- Sal (Q.B.)
- 1 bolinha de massa de 200 g
- 80 g de molho de tomates
- 100 g de mozzarella de búfala
- 100 g de carpaccio
- 80 g de rúcula fresca
- 40 g de grana padano em lascas

Preparo

- Prepare um caldo com o suco do limão siciliano, 20 g de azeite, pimenta-do-reino e sal
- Reserve
- Abra a massa da pizza no tamanho de 30 cm
- Acomode o molho e a mozzarella de búfala
- Leve ao forno
- Asse a 400º c, por 2 minutos
- Retire do forno e acomode as fatias de carpaccio
- Espalhe 2 colheres (sopa) do caldo de limão siciliano temperado
- Cubra com as rúcula e lascas de grana padano
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Calzone alla Napoli



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 calzone

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g
- 70 g de ricota fresca
- 70 g de mozzarella de búfala
- 70 g de presunto cozido fatiado
- 30 g de salame picante fatiado
- Orégano (Q.B.)
- Azeite (Q.B.)

Preparo

- Abra a massa de pizza no tamanho de 25 cm
- Acomode a ricota fresca, a mozzarella de búfala, o presunto cozido, o salame picante e tempere com orégano.
- Feche e sele o calzone
- Espalhe azeite por cima
- Leve ao forno e asse por 4 a 5 minutos em forno a 300º C
- Retire do forno
- Regue com mais um fio de azeite
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza ripiena



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 2 bolinhas de massa de 200 g cada
- 150 g de mozzarella de búfala
- 2 berinjelas fatiadas fritas em azeite
- 1 cebola roxa fatiada e temperada com azeite e sal
- 8 folhas de manjericão
- 150 g de queijo tipo parmesão
- Azeite (Q.B.)

Preparo

- Abra a primeira bolinha de massa no tamanho de 30 cm
- Acomode a mozzarella de búfala, as fatias de berinjelas fritas, a cebola roxa fatiada e temperada
- Espalhe as 8 folhas de manjericão e 75 g de queijo tipo parmesão
- Abra a outra bolinha de massa no tamanho de 30 cm
- Cubra o recheio
- Feche as extremidades, selando com os dedos
- Faça dois furos na parte superior da pizza para poder cozinhar os produtos de dentro da pizza
- Regue com azeite
- Cubra com o restante de parmesão e leve ao forno
- Asse por 4 minutos em forno a 300º C
- Retire do forno
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizzetta mil folhas



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 5 bolinhas de 50 g de massa cada
- 100 g de cream cheese
- 4 tomates cereja
- 3 azeitonas pretas azapa sem caroço
- 150 g de mozzarella de búfala
- 20 g de presunto royale fatiado
- 2 corações de alcachofra
- 20 g de pesto de manjericão
- Folhas de manjericão (Q.B.) – decorar
- Tomates cereja (Q.B.) – decorar

Preparo

- Abra as 5 massinhas de pizza, com 10 cm de diâmetro cada
- Fure e pré-asse todas por 1 minuto em forno a uma temperatura de 400º C
- Retire do forno e monte a pizza da seguinte maneira:
  - 1 massinha pré-assada
  - 1 camada com 50 g de cream cheese e 03 tomates cerejas cortados ao meio
  - 1 massinha pré-assada
  - Disponha mais 50 g de cream cheese, com as azeitonas pretas sem caroço
  - 1 massinha pré-assada
  - Coloque 50 g de mozzarella de búfala e 20 g de presunto royale fatiado
  - 1 massinha pré-assada
  - Cubra com mais 50 g de mozzarella de búfala e os corações de alcachofra
  - 1 massinha pré-assada
- Leve ao forno por mais 2 minutos, a uma temperatura de 300º C
- Retire do forno e acomode o restante da mozzarella de búfala
- Coloque uma colher de pesto de manjericão
- Decore com uma folha de manjericão e um tomate cereja
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Biga

 **Durabilidade**: 525 g

 **Rendimento**: 1 pizza

Ingredientes

- 350 g de farinha de trigo
- 175 g de água
- 1 g de fermento fresco

Preparo

- Leve todos os ingredientes à masseira ou a um bowl
- Sove por 5 minutos, até formar uma bola de massa
- Coloque em uma caixa plástica com tampa
- Leve à geladeira e deixe fermentar por 24 horas

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Massa em tinta de lula



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 8 bolinhas de massa

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo 00
- 10 g de tinta de lula
- 600 g de água fresca
- 20 g de sal
- 1 g de fermento fresco (ou 0,33 g de fermento seco)
- 20 g de azeite

Preparo

- Leve todos os ingredientes à masseira ou a um bowl
- Misture e sove por 10 minutos
- Após o desenvolvimento da massa, cubra com um plástico
- Deixe descansar por 15 minutos
- Faça bolinhas de 200 g cada
- Acomode em uma caixa com tampa
- Deixe fermentar por 6 horas em temperatura ambiente (melhor temperatura de 20 a 25°C)

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza frutos do mar



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 1 massa de pizza em tinta de lula de 200 g
- 80 g de molho de tomates pelato
- 100 g de azeite
- Alho (Q.B.)
- 50 g de camarão médio
- 50 g de lula
- 50 g de vôngoles
- Salsinha (Q.B.)
- Sal (Q.B.)

Preparo

- Abra a massa da pizza
- Espalhe o molho de tomates
- Leve ao forno a 400º C e asse por 2 minutos
- Enquanto a pizza assa, faça um mix com os frutos do mar, puxe no azeite e alho, o camarão, a lula e os vôngoles
- Retire a pizza do forno
- Acomode o mix de frutos do mar
- Regue com azeite, salsinha
- Tempere com o sal
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza de camarão



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 pizza

Ingredientes

- 150 g de camarões médios
- Azeite (Q.B.)
- 1 limão siciliano
- Sal (Q.B.)
- 1 massa de pizza em tinta de lula de 200 g
- 1 concha de molho de tomates pelato
- 150 g de mozzarella de búfala
- Salsinha (Q.B.)

Preparo

- Tempere os camarões com 50 g de azeite, suco do limão siciliano e sal
- Deixe marinando por 2 horas na geladeira.
- Abra a massa da pizza no tamanho de 30 cm
- Espalhe o molho
- Acomode a mozzarella de búfala e os camarões marinados ao limão
- Asse a 400º C por 2 minutos
- Retire do forno
- Tempere com salsinha e um fio de azeite
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Massa com biga

Durabilidade: aproximadamente 8 horas em temperatura ambiente / 2 dias refrigerado / 90 dias no freezer

Rendimento: 10 massas de pizza de 200 g

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo 00
- 500 g de biga pronta
- 650 g de água fresca
- 20 g de sal
- 1 g de fermento fresco (ou 0,33 g de fermento seco)
- 20 g de azeite
- 10 g de açúcar/mel ou melado de cana

Preparo

- Leve todos os ingredientes à masseira ou a um bowl
- Sove por 10 minutos
- Cubra com um plástico
- Deixe descansar por 15 minutos
- Modele bolinhas de 200 g
- Acomode em uma caixa com tampa
- Deixe fermentar em temperatura ambiente por 6 horas (melhor temperatura de 20 a 25º C), ou deixe fermentar de 24 a 48 horas na geladeira em temperatura média de 4 a 8º C

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Puccia



Durabilidade: aproximadamente 8 horas em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: puccia

Ingredientes

- 1 massa de pizza de 200 g

Preparo

- Abra a massa da pizza com os dedos em 10 cm de diâmetro
- Leve ao forno a 300º C
- Deixe assar por 5 minutos ou até dourar
- Reserve

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Puccia com brócolis e bacon frito



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 puccia recheada

Ingredientes

- 100 g de bacon frito
- 50 g de brócolis
- 2 dentes de alho
- 30 g de azeite
- 1 puccia pronta
- 80 g de cream cheese

Preparo

- Frite as fatias de bacon e reserve
- Na mesma frigideira, puxe o brócolis ao alho e azeite e reserve

Corte a puccia ao meio

- Coloque o cream cheese
- Leve ao forno a 400º C por 1 minuto.
- Retire do forno
- Acomode o brócolis ao alho e as fatias de bacon frito e sirva.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Saltimbocca



Durabilidade: aproximadamente 8 horas em temperatura ambiente / 1 dia refrigerado / 90 dias no freezer

Rendimento: 2 saltimboccas

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 400 g

Preparo

- Abra a massa da pizza com 20 cm de diâmetro
- Corte ao meio e leve ao forno a 300º C, por 5 minutos
- Retire do forno e reserve

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Saltimbocca Recheado



Durabilidade: aproximadamente 2 horas em temperatura ambiente / 1 dia refrigerado / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 saltimbocca

Ingredientes

- 1 saltimbocca pronto
- 50 g de mozzarella de búfala
- 50 g de presunto royale fresco
- 50 g de aspargos frescos
- Azeite (Q.B.)
- 1 pitada de sal

Preparo

- Corte o saltimbocca ao meio
- Acomode a mozzarella de búfala
- Leve ao forno a 400º C, por 1 minuto
- Retire do forno e disponha o presunto royale e os aspargos frescos fatiados
- Tempere com azeite e uma pitada de sal
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Cumbuca de massa de pizza para salada



Durabilidade: aproximadamente 1 dia em temperatura ambiente ou refrigerado / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 cumbuca

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g

Preparo

- Abra a massa da pizza com 25 cm de diâmetro
- Acomode em um bowl de inox com diâmetro máximo de 20 cm e uns 10 a 15 cm de altura.
- Leve ao forno a 300º C e pré-asse por 2 minutos
- Retire do forno e descole a massa do bowl
- Acomode dentro do bowl para poder assar a parte de dentro
- Leve ao forno por mais 2 minutos ou até dourar
- Retire do forno e reserve.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizzinsalata



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos
temperatura ambiente

Rendimento: 1 pizzinsalata

Ingredientes

- 6 folhas de alface
- 1 cumbuca de massa de pizza
- 1 cenoura ralada
- 150 g de atum
- 50 g de cebola roxa
- 40 g de gorgonzola
- Azeite (Q.B.)
- Sal (Q.B.)

Preparo

- Corte as folhas de alface
- Acomode dentro da cumbuca de massa de pizza
- Coloque a cenoura ralada, o atum, a cebola roxa cortada fina e o gorgonzola
- Tempere com azeite e sal
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza crudaiola



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente

Rendimento: 1 crudaiola

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 200 g
- Azeite (Q.B.)
- 150 g de mozzarella de búfala
- 8 tomates cereja
- 100 g de presunto cru
- 50 g de rúcula fresca
- 50 g de parmesão em lascas

Preparo

- Abra a massa da pizza
- Pincele azeite
- Fure e leve ao forno
- Asse a 400º C, por 2 minutos
- Retire do forno e cubra com a mozzarella de búfala, o tomate cereja, as fatias de presunto cru, a rúcula fresca e as lascas de parmesão
- Regue com azeite
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Barchetto



Durabilidade:aproximadamente 8 horas em temperatura ambiente / 01 dia refrigerado / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 barquinho

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de 400 g
- 1 molde com cerca de 20 cm de comprimento

Preparo

- Estique a massa da pizza com as mãos
- Acomode em cima do molde
- Leve ao forno a 300 graus por 2 minutos
- Retire do forno e do molde
- Volte ao forno por mais 2 minutos ou até dourar
- Reserve

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Barchetto de ricota e rúcula



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente

Rendimento: 1 barquinho

Ingredientes

- 1 barchetto pronto
- 60 g de ricota fresca
- 4 tomates cereja
- 20 g de rúcula fresca
- Reduzido de balsâmico (Q.B.)

Preparo

- Com um barchetto pronto, recheie com a ricota e os tomatinhos cereja
- Cubra com a rúcula fresca
- Decore com o reduzido de balsâmico
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Massa doce com cramberry



Durabilidade: aproximadamente 4 horas em temperatura ambiente / 1 dia refrigerado / 90 dias no freezer

Rendimento: 8 massas de pizzas de 200 g

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 450 g de água fresca
- 2 ovos
- 100 g de açúcar refinado
- 40 g de fermento fresco (ou 13 g de fermento seco)
- 5 g de sal
- 50 g de manteiga
- 200 g de cramberry

Preparo

- Leve todos os ingredientes à masseira ou a um bowl, exceto a manteiga e o cramberry
- Sove por 10 minutos
- Em seguida, coloque a manteiga e o cramberry
- Sove até absorver todos os ingredientes
- Cubra a massa com um plástico filme
- Deixe descansar por 5 minutos
- Após o descanso, faça bolinhas de 200 g cada
- Deixe fermentar em uma caixa com tampa por 1 hora

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Pizza muffin



Durabilidade: aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente

Rendimento: 1 pizza muffin

Ingredientes

- 1 bolinha de massa de cramberry de 200 g
- 50 g de chantili
- 80 g de chocolate amargo em barra
- 20 g de cramberry
- 1 laranja - raspas da casca
- Chocolate derretido (Q.B.) – decorar

Preparo

- Abra a massa com os dedos com 10 cm de diâmetro
- Leve ao forno a 300º C, por 3 minutos ou até dourar
- Retire do forno
- Cubra com o chantili, pedaços de chocolate amargo, cramberry e as raspas da casca da laranja
- Decore o prato com chocolate derretido
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Saccottino



Durabilidade: aproximadamente 2 horas em temperatura ambiente / 01 dia refrigerado / 90 dias no freezer

Rendimento: 1 saccottino

Ingredientes

- 1 massa de pizza de cramberry de 100 g
- 30 g de chocolate amargo
- 1 morango fresco
- 10 g de geleia de frutas vermelhas
- Chocolate derretido (Q.B.) – decorar

Preparo

- Abra a massa de cramberry com 10 cm de diâmetro
- Acomode o chocolate
- Disponha o morango
- Feche e sele como se fosse uma trouxinha
- Leve ao forno a 300º C, por 3 a 4 minutos ou até dourar
- Retire do forno
- Cubra com uma colher de geleia de frutas vermelhas
- Decore com chocolate amargo derretido
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)