

PIZZA PARIGINA VEGANA

C
R
U
D
A



C
O
T
T
A



Pizza PARIGINA vegana

 **Pizza
PARIGINA
vegana**



Viaggi&AssaggiFelici



Viaggi&AssaggiFelici

 Pizza PARIGINA vegana



 Pizza
PARIGINA vegana
Viaggi&AssaggiFelici



Oggi festeggiamo gli 86 anni di Marianna con questa **Pizza Parigina**

□ La **Parigina** è una **Pizza rustica** tipica della **cucina napoletana**, realizzata con due basi: la **pasta per la pizza COME BASE** e la **pasta sfoglia COME COPERTURA**, farcita al centro con **pomodoro, prosciutto cotto e provola!**

Oggigiorno esistono diverse alternative vegan a questi prodotti, quindi mantenendola tradizionale , ho fatto :

□una pasta Brisee che ho reso ancora più friabile al posto della pasta sfoglia ,

□Hocomprato un Affettato Veg gusto Prosciutto Crudo ,

□ed al posto della provola ho fatto io in casa un formaggio morbido tipo CAMEMBERT velocissimo, un formaggio vegano a fette da poter usare per fare dei deliziosi panini, da mettere nei burger o da mangiare anche da solo, una goduria.

Un ibrido tra Calzone e Pizza Rustica.

Croccante e sfogliata sopra, morbida sul fondo, filante dentro e fu ideata dalla rosticceria di Sant'Antonio ad Afragola **negli anni '70!** Anche se leggenda racconta sia una pizza di origini ben più antiche; che per la prima volta venne preparata in onore della Sovrana del Regno delle due Sicilie! Da qui prese il nome di Parigina tradotto in italiano dal dialetto napoletano **"pa' regina"**.

Perfettamente dorata , friabile e rustica , è la versione Cruelty Free della torta rustica del Sud Italia.

INGREDIENTI

Per la base:

- 480 gr di farina'0
- 320 gr di acqua
- 3 gr di lievito di birra fresco (1,5 gr di lievito di birra secco oppure 30 gr di pasta madre con lievito che ho usato io)
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- 10 gr di sale
- 1/2 cucchiaino di sciroppo di agave


Ruggeri[®]
Laboratorio Italiano Farine

Pasta Madre essiccata con lievito

- Ideale per
- ✓ Pane
 - ✓ Pizza
 - ✓ Focaccia

LIEVITA
IN 2 ORE



200g e

VEG
VEGANO

A € 6,49 ACQUISTALO QUI [□https://amzn.to/3KKKvqy](https://amzn.to/3KKKvqy)

Per il ripieno:

- 230 gr di polpa pomodori
- Origano q.b.
- 60 gr di prosciutto crudo veg
- 300 gr di formaggio veg (io l'ho fatto in casa , ricetta già pubblicata)
- sale q.b.
- 2 cucchiaini di olio extravergine
- 1 rotolo di pasta brisee (io l'ho fatta in casa , dopo la ricetta)
- latte di soia per spennellare

Per la pasta Brisee

- 220 gr di semola di grano duro
- 220 gr di semola di grano duro integrale
- 180 gr di olio evo
- 140/150ml di acqua fredda
- sale 1 cucchiaino

Per il formaggio veg : qui trovate l'articolo □

[FORMAGGIO VEGANO A PASTA MOLLE TIPO CAMEMBERT](#)

PROCEDIMENTO

- **Per Impasto Pizza** : In una ciotola versate la farina, agave, il lievito, aggiungete mano a mano l'acqua e iniziate ad impastare. (Se usate il lievito di birra fresco scioglietelo in poca acqua presa da totale). Verso la fine aggiungete il sale e l'olio. Impastate a mano. Fate lievitare fino al raddoppio in contenitore leggermente oliato ben sigillato con pellicola alimentare o ermetico. Se avete tempo dopo 2/3 ore a temperatura ambiente , spostate l'impasto in frigo anche

per 1/2 notti.

- **Preparazione pasta brisee** : **Setacciate** accuratamente la farina in modo che non crei fastidiosi grumi nell'impasto. **Versate** la farina in un'ampia terrina, unite il sale e poi l'olio. Aiutandovi con un **cucchiaino di legno**, mescolate molto bene gli ingredienti in modo da amalgamarli alla perfezione. **Aggiungete** al composto l'acqua fredda e impastate fino ad ottenere una palla soda. **Avvolgete** l'impasto della pasta brisè in un foglio di **pellicola trasparente** e lasciatela **riposare in frigorifero per 30 minuti**. Dopo il tempo di riposo, eliminate la pellicola e stendete la pasta in una sfoglia sottile. Usate la sfoglia di pasta brisè per tutte le preparazioni dolci e salate che desiderate.
- **Preparazione Formaggio** : guarda la ricetta già pubblicata [qui](#)
- **Composizione Pizza Parigina** : Stendere l'impasto per pizza sulla teglia ricoperta di carta forno e bucherellarlo con una forchetta. Formare uno strato generoso di polpa di pomodoro, Condire con sale ,origano e olio .Ricoprire con uno strato uniforme di prosciutto vegetale. Distribuire uniformemente anche le fette di formaggio vegano sullo strato di prosciutto. Coprire con la pasta brisee precedentemente lavorata con il mattarello, sigillare bene i bordi (rimuovere l'eccesso di pasta se necessario), quindi bucherellare con una forchetta e spennellare con latte vegetale. Porre in forno spento con luce accesa fino alla cottura. Posizionare la pizza parigina vegana sulla base del forno preriscaldato e cuocere per 10-15 minuti a 200 ° Quindi riporre sul ripiano centrale e continuare la cottura per altri 15 minuti. Infine 3/ 5 minuti di grill a 250 °.Sfornare la parigina e lasciar raffreddare per almeno 10 minuti prima di porzionare e servire.



Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

☐alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

☐mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

☐seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>

☐HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!