

# Masa de pizza hecha con masa madre

(adaptado de la receta en Do Sourdough: Andrew Whitley)

## Ingredientes

### El fermento

180g de masa madre  
240g de harina blanca o de harina integral tamizada  
150g de agua templada (sin cloro)

### La masa

425g de fermento (guardar el resto con lo que queda de tu masa madre para usar en otra receta)  
500g de harina blanca, o de harina integral tamizada o una mezcla de las dos  
40ml de aceite de oliva  
250g de agua templada (sin cloro)  
8 g de sal marina  
harina de arroz (integral) o de maíz

### Las pizzas

Harina de maíz tipo polenta (no Maicena)  
Salsa de tomate  
Queso rallado o mozzarella en laminas  
Champiñones, pimiento, jamón etc etc  
(ver: *Hacer la pizza, paso 5*)

## Utensilios

una balanza  
un bol grande  
una cuchara de madera  
una rasqueta  
plástico o un trapa para tapar el fermento

un bol con agua

bandejas de horno

unas tablas

## Paso 1: el fermento

1 Si tu masa madre tiene líquido en el superficie, remover la masa madre para incorporar el líquido antes de pesarla.

2 Mezclar las 180g de masa madre con 150g de agua templada en un bol grande.

3 Añadir 240g de harina y mezclar bien.

4 Tapar con un plástico o con un trapa y dejar reposar unas 4 horas en un lugar cálido.

*Nota: cuanto más frío más tiempo tardará en fermentarse, y al revés, si lo tienes en un lugar cálido, tardará menos. Eso sí, si la temperatura sube de 38º, lo más probable es que matarás las levaduras y bacterias!*

5 La masa debe de doblar de volumen y se notará que tiene burbujas de aire. Sé paciente!

## Paso 2: la masa

1 Mezclar la harina y la sal con el agua y dejar reposar unos 30 minutos.

*Nota: Al hacer esto activar un proceso llamado autólisis que hace que el gluten se desarrolle bien y la masa será más elástica y más fácil de trabajar.*

2 Añadir el aceite y el fermento a la masa e incorporarla con los dedos.

3 Amasar sobre un superficie mojada y con las manos mojadas hasta que quede lisa y elástica. Es posible que tengas que añadir más harina. La masa debe estar más firme que la de pan ya que la vas a estirar para hacer las bases de las pizzas.

*Un buen sistema de amasar es situar las manos una a cada lado de la masa, meter los dedos debajo como si fuesen palas, acto seguido estirar y subir la masa y luego dejarlo caer a la mesa con cierta fuerza.*

*Tendrás que usar la rasqueta para limpiar la mesa de vez en cuando.*

## Paso 3: hacer las pizzas

1 Dividir la masa en trozos para hacer las bases: unos 150g para una pizza grande, unos 80g para una pizza pequeña.

(Si te sobra masa se puede congelar en este punto, o también después de montar la pizza.)

2 Espolvorear la mesa con harina y poner un trozo de masa encima. Estirar el trozo con los dedos para hacer la base.

*Una manera alternativa es de coger la masa como se fuese un trapo y rotarla con los dedos para que la gravedad lo estira.*

3 Tapar las bases con un plástico o un trapo mojado para que leveden un rato – en 30 minutos estarán – pero puedes dejarlas más tiempo.

4 Poner las bandejas de horno en el horno, y precalentarlo a 225°C. Si es posible con calor arriba y abajo. *El horno y las bandejas deben estar bien calientes. Hornear las pizzas sobre las bandejas calientes hará que la base sea crujiente.*

5 Espolvorear las tablas con bastante harina de maíz y poner una base encima. A continuación elaborar la pizza a tu gusto.

*Yo suelo rehogar un poco las verduras, debido a que la pizza no está en el horno el tiempo suficiente para que queden bien hechas.*

6 Abrir la puerta del horno y con decisión, lanza la pizza desde la tabla hasta la bandeja.

7 Hornear de 5 a 10 minutos.

*Nota:* Se puede congelar las pizzas en el paso 5. Separar las pizzas entre sí con papel de horno, meterlas en una bolsa de plástico y congelar.