



快速制作比萨面团

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	30 分钟
等待时间	2 小时
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	4 分钟
份	4
电器	Comhair V6000 45P 自 2021 年

费时不多，但口味丰富：这种面团制作起来很快，非常适合即兴制作披萨的夜晚。

面团

700 g 马尼托巴省面粉 (0 型)

½ 酵母块 酵母 (约 20 g), 捣碎

2 茶匙 液态蜂蜜

450 ml 水

20 g 法国盐之花

制作成型

适量 用于制作成型的马尼托巴面粉 (0 型)

适量 硬质小麦粗面粉或烘烤用粗面粉

面团

将面粉、酵母、蜂蜜和约 $\frac{3}{4}$ 的水放入食品加工机中，用揉面钩低速揉捏约 5 分钟，直至形成粘稠的面团。加入盐并继续以中速揉捏。逐渐加入剩余的水并揉捏约 5 分钟，直到面团光滑并可轻松从碗边脱离。将面团放在工作台上，揉成球状，刷上少许橄榄油，盖上，静置约 15 分钟。

成型和折叠





使用面团刮刀小心地将面团从工作台上刮下。用抹了少许油的手伸到面团的中心下方，向上提，直到面团完全脱离。轻轻向前摆动并稍稍扭转，将面团重新放回工作台上，使两端稍稍重叠。重复此过程直到形成紧密的球。在此过程中，每次提起面团时它都会变得更短、更紧实。将面团放入抹了少许油的碗中，盖上盖子静置约 1 小时。

分份

将面团放到工作面上。面团表面刷少许油，分成 4 份。将 4 份面团团成小面球，同时注意确保涂油的上表面始终保持朝上，下表面保持密封。将面球表面朝上放到烤盘上或放入保鲜盒中。在面团表面再刷上少许油，把碗倒扣在上面，在室温条件下静置约 1 小时。

制作成型

将披萨钢板推入未预热的内腔中，使用披萨专家预热至 350°C。将适量面粉放入一个深盘中。用面团刮刀小心地将第一块面团松开，在面粉中翻转，将其放在工作台上，然后用手指从内向外按压，从而在外面形成边缘。将面团翻面，再由内向外揉搓。将一只手放在面团中间，用另一只手小心地向外拉伸数次，与此同时稍微转动面团，直到达到所需的尺寸（直径约 30 厘米）。

插入披萨钢

将发酵桶预加热 披萨专家 到 350°C

组装和烤制

依个人口味在比萨面团上加配料，小心而快速地将比萨饼拉到比萨铲上，立即将其放到预热的比萨钢板上并置于内腔中，烤制约 4 分钟直至酥脆。

放入糕点

在 披萨专家 期间为 350 4 分钟°C

小费

需要注意的是：一次仅限制备和烤制一个比萨饼，否则面团会过软，配料也会使其变得过湿。这也使得很难将其拉到比萨铲上。

如果面团过粘，请在制作成型前在工作面上撒一些面粉、硬质小麦粗面粉或粗面粉。

使用专业烘焙发酵功能可以缩短发酵时间。第一次发酵在 32°C 条件下发酵约 45 分钟，第二次发酵在 32°C 下发酵约 30 分钟。

马尼托巴面粉（0 型）可以在大型超市或意大利熟食店购买。因其蛋白质含量高，所以特别适合制作比萨饼。也可以使用比萨面粉代替马尼托巴面粉。

配件

比萨钢板

比萨铲

