

Come fare la pinsa: la ricetta a metà tra pizza e focaccia

Autore: Redazione

Data: 03 Aprile 2020



Oggi scopriremo insieme la **ricetta** della **pinsa**. Sì, avete letto bene! La **pinsa** è una via di mezzo tra la [pizza](#) e la [focaccia](#): una preparazione antica, già nominata nell'Eneide di Virgilio, nata a Roma e diffusasi ormai in tutta l'Italia. Si tratta, in pratica, di una particolare "antenata" della **pizza**, che tuttavia presenta alcune significative differenze.

Pinsa cosa è?

Prima di tutto, la pinsa ha una **forma ovale**, non rotonda. Questa forma deriva dalla sua originaria funzione: era, infatti, una sorta di "vassoio" su cui poggiare [pietanze](#) particolarmente sucose, che poteva essere mangiato.

Con il passare dei secoli, l'impasto è stato perfezionato. Rispetto alla pizza, la pinsa utilizza meno acqua e meno lievito, quindi è più digeribile e meno calorica. Richiede, tuttavia, una lunga [lievitazione](#). L'impasto si lavora in modo differente rispetto a quello della pizza e, cosa più

impastante, richiede anche la **farina** di riso. L'aggiunta di sale, inoltre, avviene solo a fine cottura.

Adesso che sappiamo cosa è la pinsa, vediamo insieme **come fare la pinsa in casa**. Quella che vi suggeriamo è la ricetta di base, che potete condire come preferite: date spazio alla vostra fantasia culinaria!

Come fare la pinsa

Ingredienti

- 650 g di farina di frumento
- 30 g di farina di riso
- 20 g di farina di soia
- 500 ml di acqua fredda
- 1/2 bustina di lievito in polvere
- 10 g di sale marino
- 10 g di olio extravergine di oliva
- sale grosso
- rosmarino

Procedimento

1. Versate in una planetaria le farine e il lievito, quindi fate lavorare il gancio.
2. Misurate l'acqua fredda e, senza arrestare la planetaria, versate l'80% all'interno della ciotola.
3. Conservate l'acqua residua in un bicchiere, continuate a impastare per 5 minuti, quindi aggiungete l'olio extravergine.
4. Solo a questo punto unte l'acqua messa di lato, impastando per altri 20 minuti.
5. L'impasto deve essere asciutto ed incordato.
6. Trasferite in una ciotola e ricoprite quest'ultima con la pellicola trasparente.
7. Mettete la ciotola in frigo: dovrà rimanerci per minimo 24 ore.
8. A lievitazione avvenuta, prendete l'impasto e formate alcuni panetti: dovranno lievitare fino a raddoppiare il proprio volume (serviranno circa 3 ore).
9. Stendete i panetti con l'aiuto di un matterello, su una teglia unta d'olio, dandogli la tipica forma allungata.
10. Preriscaldare il forno (in modalità statica a 250°C) e condite la pinsa con olio extravergine d'oliva, sale grosso e rosmarino.
11. Prima di infilare la teglia in forno abbassate la temperatura a 200°C.
12. La pinsa deve cuocere per circa 15 minuti. A cottura ultimata dovrà apparire di un bel colorito dorato.
13. Potete condirla a fine cottura, ad esempio con mozzarella di bufala e prosciutto crudo. Potete, naturalmente, condirla prima della cottura, con quello che preferite.

Buon appetito!

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/come-fare-la-pinsa-ricetta/>

Generato il 19/04/2025