

Με αυτή τη συνταγή του pizzaiolo Νίκου Αργυρόπουλου θα μάθετε να φτιάχνετε την τέλεια ζύμη για ιταλική πίτσα! Δείτε τη συνταγή και θα εκπλαγείτε πώς με μόνο 2 γραμμάρια ξερής μαγιάς θα φουσκώσει ένα κιλό αλεύρι που θα βγάλει τουλάχιστον 4 πίτσες. Παρακολουθήστε και το βίντεο με οδηγίες βήμα-βήμα και φτιάξτε την πιο νόστιμη ζύμη για πίτσα μόνοι σας στο σπίτι!

## Τι θα χρειαστείτε

1 κιλό σκληρό αλεύρι ή τύπου 00 για πίτσα

600 ml νερό

30 γρ. αλάτι (σωστά διαβάσατε, μην το φοβηθείτε!)

2 γρ. ξερή μαγιά (επίσης σωστά διαβάσατε!)

20 γρ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

# Ιταλική ζύμη για πίτσα

## Εκτέλεση συνταγής

Ξεκινάμε πρώτα με το νερό. Να είναι της βρύσης δροσερό και όχι χλιαρό, γιατί η υψηλή θερμοκρασία του νερού θα επισπεύσει τη δράση της μαγιάς και θα μειώσει τη διάρκεια ωρίμανσης της ζύμης μας κάτι που θα έχει αρνητικό αποτέλεσμα στην γεύση της πίτσας.

Διαλύουμε την μαγιά μας στο νερό σε λεκάνη ή μεγάλο μπολ και περιμένουμε ένα λεπτό να ενεργοποιηθεί.

Συνεχίζουμε με το αλεύρι ρίχνοντας σιγά σιγά μέχρι να φτάσουμε στην μισή ποσότητα της συνταγής. Ο λόγος που δεν ρίχνουμε όλη την ποσότητα του αλευριού αμέσως είναι διότι σε αυτή την περίπτωση δεν θα γίνει σωστά η απορρόφηση της υγρασίας από το αλεύρι.

Μόλις βάλουμε την μισή ποσότητα του αλευριού, ανακατεύοντας προσθέτουμε το αλάτι μας. Το αλάτι έχει την ιδιότητα να δυναμώνει το δίκτυο της γλουτένης και να κάνει την ζύμη μας πιο δυνατή αλλά και ελαστική ταυτόχρονα. Επίσης ο λόγος που δεν βάζουμε το αλάτι από την αρχή είναι επειδή καθυστερεί την ζύμωση για αυτό το προσθέτουμε στην μέση της διαδικασίας, για να δώσουμε χρόνο στην μαγιά να δράσει.

Μόλις απορροφηθεί το αλάτι μας με το ζύμωμα συνεχίζουμε να ρίχνουμε το υπόλοιπο αλεύρι. Ο χρόνος που ζυμώνουμε δεν πρέπει να ξεπερνά τα 20 λεπτά.

Λίγο πριν είναι το ζυμάρι μας έτοιμο, περίπου στα 14 λεπτά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο. Κανονικά η ιταλική ζύμη έχει 4 υλικά. Αλεύρι, νερό, αλάτι και μαγιά. Στο σπίτι όμως, επειδή οι οικιακοί φούρνοι ψήνουν σε χαμηλότερες θερμοκρασίες από ότι οι επαγγελματικοί ή οι ξυλόφουρνοι, προσθέτουμε ελαιόλαδο για να βοηθήσουμε να πάρει πιο εύκολα και γρήγορα χρώμα η πίτσα μας και να μην χρειαστεί να μείνει παραπάνω ώρα στον φούρνο και ξεραθεί. Το λάδι μας βοηθά επίσης να είναι πιο αφράτη η ζύμη μας και το βάζουμε στο τέλος. Αντί για λάδι θα μπορούσαμε να βάλουμε μια μικρή κουταλιά του γλυκού ζάχαρη, που επίσης βοηθά στο χρώμα.

Αφού ολοκληρωθεί το ζύμωμα σχηματίζουμε την ζύμη μια μεγάλη μπάλα και την σκεπάζουμε με μεμβράνη.

Την αφήνουμε να ξεκουραστεί 20 λεπτά και την κάνουμε μπαλάκια. Βγαίνουν 5 μπάλες ζύμης, των 330 γρ. περίπου.

Καλό είναι να ακολουθούμε διαδικασία ωρίμανσης έως 48 ωρες. Άρα λοιπόν θα αφήσουμε τα μπαλάκια σκεπασμένα εκτός ψυγείου για 4 ώρες και μετά θα τα βάλουμε στο ψυγείο από 24 μέχρι και 48 ώρες, ανάλογα ποτέ θέλουμε να κάνουμε την πίτσα μας. Δεν ξεχνάμε να αφήνουμε την ζύμη μια ώρα εκτός ψυγείου να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου πριν την χρησιμοποιήσουμε.

Η ζύμη μπορεί και να διατηρηθεί στην κατάψυξη, μετά το στάδιο της πρώτης ωρίμανσης των 4 ωρών.

Για να δείτε τον ιδανικό τρόπο ψησίματος της πίτσας και πώς να πετύχετε τέλειο στεφάνι και επαγγελματική εμφάνιση, δείτε το βίντεο με τη συνταγή για [Πίτσα Ελληνική με Ιταλική Ζύμη](#) και τη συνταγή [πίτσα με κοτόπουλο](#)

Δείτε τις συμβουλές του pizzaiolo Νίκου Αργυρόπουλου στο κανάλι του

[https://www.youtube.com/channel/UCDo-gsRC5gO5\\_zZ9vKl\\_oNA](https://www.youtube.com/channel/UCDo-gsRC5gO5_zZ9vKl_oNA)

## Ιταλική ζύμη για πίτσα

### Βήμα προς Βήμα

- 1 Ξεκινάμε πρώτα βάζοντας το νερό σε λεκάνη ή μεγάλο μπολ.-
- 2 Διαλύουμε την μαγιά μας στο νερό και περιμένουμε ένα λεπτό να ενεργοποιηθεί.
- 3 Συνεχίζουμε με το αλεύρι ρίχνοντας σιγά σιγά μέχρι να φτάσουμε στην μισή ποσότητα της συνταγής.-
- 4 Μόλις βάλουμε την μισή ποσότητα του αλευριού, ανακατεύοντας προσθέτουμε το αλάτι μας.
- 5 Μόλις απορροφηθεί το αλάτι μας με το ζύμωμα συνεχίζουμε να ρίχνουμε το υπόλοιπο αλεύρι. Ο χρόνος που ζυμωνουμε δεν πρέπει να ξεπερνά τα 20 λεπτά.
- 6 Λίγο πριν είναι το ζυμάρι μας έτοιμο, περίπου στα 14 λεπτά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο.-
- 7 Αφού ολοκληρωθεί το ζύμωμα σχηματίζουμε την ζύμη μια μεγάλη μπάλα και την σκεπάζουμε με μεμβράνη.
- 8 Την αφήνουμε να ξεκουραστεί 20 λεπτά και την κάνουμε μπαλάκια. Βγαίνουν 5 μπάλες ζύμης, των 330 γρ. περίπου.
- 9 Αφήνουμε τα μπαλάκια σκεπασμένα εκτός ψυγείου για 4 ώρες.
- 10 Μετά τα βάζουμε στο ψυγείο από 24 μέχρι και 48 ώρες, ανάλογα ποτέ θέλουμε να κάνουμε την πίτσα μας. Δεν ξεχνάμε να αφήνουμε την ζύμη μια ώρα εκτός ψυγείου να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου πριν την χρησιμοποιήσουμε.
- 11 Για να δείτε τον ιδανικό τρόπο ψησίματος της πίτσας και πώς να πετύχετε τέλειο στεφάνι και επαγγελματική εμφάνιση, δείτε τη συνταγή-πίτσα με κοτόπουλο Καλή επιτυχία!