

## Pizza z tuńczykiem



### FUTKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

### CIASTO

mąka pszenna	400 g
drożdże świeże	25 g
oliwa	50 ml
mleko ciepłe	
woda ciepła	
sól do smaku	
Kurkuma mielona Prymat	1 szczypta

### SOS POMIDOROWY

koncentrat pomidorowy	
woda ciepła	
cukier trzcinowy	
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	

### DODATKI

tuńczyk w sosie własnym	1 puszka (kawałki)
ser cheddar	
papryka czerwona	1 szt.
cebula czerwona	1 szt.
czosnek	2 ząbki
pieczarki	

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

KROK 1 Propozycja na pizzę z tuńczykiem, pieczarkami, warzywami i serem Cheddar na delikatnym cieście drożdżowym.

#### PRZYGOTOWANIE:

Na początku przygotowujemy ciasto.

Drożdże rozprowadzamy w 1/3 szklanki ciepłego, ale nie gorącego mleka i odstawiamy na chwilę do wyrośnięcia.

Mąkę przesiewamy i dodajemy do niej powstały zaczyn, oliwę z oliwek, sól i podlewamy ciepłą wodą, w takiej ilości, aby otrzymać łatwą do wyrobienia masę.

Ciasto wyrabiamy do momentu, aż stanie się gładkie, elastyczne i będzie nam odchodziło od rąk.

Następnie z ciasta formujemy kulę, którą oprószamy mąką, przykrywamy lnianą ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na około godzinę. Po tym czasie ponownie wyrabiamy ciasto i formujemy spód do pizzy.

KROK 2 Spód smarujemy sosem pomidorowym przygotowanym z koncentratu pomidorowego, wymieszanego pół na pół z ciepłą wodą. Sos dosalamy i dosładzamy do smaku.

\* Do sosu opcjonalnie możemy dodać ulubione zioła tj. tymianek, oregano i bazylię, a także dodać czosnek lub prażoną cebulkę. Sos możemy także odrobinę zakwasić np. octem jabłkowym.

KROK 3 Ser Cheddar ścieramy na tarce o grubych oczkach i obsypujemy nim pizzę\*.

\* jeżeli chcemy, aby ser bardziej się ciągnął wybierzmy klasyczne rozwiązanie czyli Mozzarellę. Ja jednak cenię smak Cheddara za jego niepowtarzalny, wyrazisty i delikatnie ostry smak.

KROK 4 Tuńczyka odsączamy z zalewy, paprykę pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy w krążki, a cebulkę i pieczarki w piórka. Wszystkie składniki rozkładamy na spodzie, posypujemy ziołami prowansalskimi i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

Tak przygotowaną pizzę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C na około 20 minut.

Po upieczeniu posypujemy ją listkami świeżej bazylii.

Życzę smacznego! :)