

Pizza na dietetycznym spodzie



ANIACH32



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

ciasto

drożdże	20 g
mąka pszenna	1,5 szklanki
mąka pełnoziarnista	1,5 szklanki
oliwa	2 łyżeczki
sól	3/4 łyżeczki
woda letnia	1 i 1/2 szklanki
cukier	1 łyżeczka

Ponadto

pieczarki
ser żółty
papryka czerwona
szynka
przecier pomidorowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1**Ciasto:**

Drożdże rozpuść w 1/2 szklance wody, dodaj cukier i odstaw do podrośnięcia ok 5 min. Mąki i sól wymieszaj w misce dodawaj do tego roztwór drożdżowy. Następnie dodaj resztę wody i oliwy. wymieszaj i zagnieść ciasto. Odstawić do miski przykrytą ściereczką do podwojenia swojej objętości.

Po wyrośnięciu podziel ciasto na dwie części i rozwałkuj do średnicy ok 35 cm.

KROK 2

Pieczarki pokruj drobno i podmarzaj na patelni z cebulą i dodatkiem czosnku. Paprykę skruj, ser żółty zeczyj. ciasto wysmaruj przecierem pomidorowym dodaj ulubione dodatki, albo podane w przepisie. Piecz w temp 230C przez ok 10 min, a następnie posyp serem i piec ok 5 min.

SMACZNEGO!!!