Domowa pizza z dodatkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 4 porcje (2 pizze)
- Wartość odżywcza 1 porcji: 614 kcal \ B-22 g \ T-13 g \ W-102 g \ BŁ-2 g
- Wartość odżywcza 1 porcji ciasta: 491 kcal \ B-12 g \ T-6 g \ W-96 g \ BŁ-0 g

Składniki

- ✓ mąka pszenna typ 450 – 4 szklanki (500 g)
- ✓ sól – 1 łyżeczka
- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ woda ciepła – 1,5 szkl. (300 g)
- ✓ drożdże instant – 1 opakowanie (6 g)
- ✓ cukier – 1,5 łyżeczki (8 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ketchup – 4 łyżki (60 g)
- ✓ pieczarki – 8 sztuk (160 g)
- ✓ szynka prosciutto – 4 plastry (60 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 4 plastry (40 g)
- ✓ papryczka jalapeno – 2 łyżki (30 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ mozzarella tarta – 1 garść (30 g)
- ✓ ser żółty tarty – 1 garść (30 g)

Przygotowanie

1. Mąkę (możesz ją wymieszać pół na pół z mąką pełnoziarnistą) wymieszaj z solą i oliwą.

2. Do ciepłej wody dodaj cukier i drożdże. Wymieszaj i odstaw na 15 minut. Dodaj do mąki.

3. Przez ok 10 minut wyrabiaj ciasto. Przełóż do miski wysmarowanej oliwą. Odstaw na ok. 30 minut do wyrośnięcia (najlepiej schować do nie nagrzanego piekarnika).

4. W międzyczasie przygotuj dodatki.

5. Gdy ciasto wyrośnie, podziel je na 2 kule, każdą rozpłaszcz i przy pomocy dłoni uformuj pizzę.

6. Posmaruj sosem pomidorowym lub ketchupem. Wyłóż dodatki.

7. Piecz przez 9 minut w 260C. Posyp rukolą.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/domowa-pizza-z-dodatkami-2/