

ZDROWY
FAST FOOD
PIZZA Z CUKINIĄ



SKŁADNIKI

CIASTO:

20g suchych drożdży

300ml letniej wody

2szklanki mąki kukurydzianej

2 szklanki mąki ryżowej

½ szklanki mąki ziemniaczanej

1 jajko
70ml oliwy z oliwek
½ łyżeczki soli

SOS:

1 mała cebula
1 puszka pomidorów krojonych
1 ząbek czosnku
listki bazylii
sól, pieprz, szczypta cukru i oregano
olej do smażenia

DODATKI:

1 cukinia
100g suszonych pomidorów z oliwy
100g koziego sera
kulka sera mozzarella
olej do smażenia

CIASTO:

Drożdże rozpuszczamy w letniej wodzie. Wszystkie składniki mieszamy w dużej misce i wyrabiamy z nich gładkie ciasto. Miskę zakrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na 30-40 min.

Ciasto rozwałkowujemy i układamy na blaszce. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200 st. C przez ok. 15 min.

SOS:

Cebulę kroimy w drobną kostkę i przesmażamy na patelni z odrobiną oleju. Do garnka wlewamy pomidory, czosnek z praski, cebulę i bazylię. Doprawiamy i

gotujemy, aż sos się zagęści.

DODATKI:

Cukinię kroimy w cienkie plastry i przesmażamy na oleju. Upieczone ciasto smarujemy sosem, układamy cukinię i pokrojone pomidorki suszone. Wierzch posypujemy startym kozim serem i poszarpaną mozarellą.

Pizzę zapiekamy w piekarniku jeszcze przez ok. 10 min.

Na gotową pizzę układamy listki bazylii.

SMACZNIE I ZDROWO 😊

Leon Szymanik

Kl.2A









SMACZNEGO!!!