

PIZZA ESZTER NYOMÁN

Hozzávalók:

a tésztához

350 g liszt, használjunk min. 50 %-ban teljeskiőrlésű lisztet, mint tk. búza-, tönkölyliszt, zabpehelyliszt, vagy

zab/búzakorpa 50-80 g mennyiségben

3-5 dkg búzasikér

2-3 evőkanál lenmagpehely

2-2,5 dkg friss vagy 6-7 g instant élesztő

kb. 250 ml langyos víz

2 evőkanál olíva olaj

1 teáskanál só

mediterrán fűszerkeverék- szárított

Feltét:

házi paradicsomszósz vagy ketchup, 1 kis konzerv csemegekukorica, 1 fej lilahagyma, 2-3 nagy vagy 4-5 kisebb paprika, (tehetünk rá egyébként bármilyen „zöldet”, pl. 20 dkg gomba, 10 dkg fejtett bab), ízlés szerint olívbogyó, 12-15 dkg sajt reszelve, válasszunk zsírszegény fajtát (pl. Hajdú Kőrösi Trap.sajt- 15 g zsír/100 g termékben).

Elkészítés:

A tészta száraz összetevőit összekeverjük egy tálban, majd a vízzel és olajjal kidagasztjuk. Egy lágy, ruganyos, nem ragadós tésztát kell kapnunk. Meleg-langyos helyen kb. 1 órát kelesztjük. Nekem a meleg teraszon gyönyörűen megdagadt. A feltét hozzávalóit előkészítjük, míg kel a tészta. Előmelegítjük a sütőt 220 fokra. Miután megkelt, ketté vesszük és gáztepsi méretűre nyújtjuk, így szép vékony tésztát fogunk kapni. Ha valaki a vastagabb fajtát szereti, akkor ne nyújtsa ki ennyire. Kenjük meg a paradicsomszósszal, majd a feltéteket egyenletesen oszlassuk el a pizza egész felületén. Legvégül szórjuk meg a reszelt sajttal, melyet nem kell túlzásba vinni. Légkeverés mellett kb. 8-10 percig sütjük a sütő alsó sínén, míg a sajt szépen megpirul. Kínáljunk mellé friss salátát.