

FIT PIZZA

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	1 godz. 30 min	815 kcal	52,1	102,4	27,1

Dzisiaj przepis na pizzę w wersji fit!

Dla wszystkich, którzy nie potrafią albo nie chcą rezygnować z pizzy, a przy tym pragną utrzymać wypracowane dotychczas zdrowe nawyki i ich efekty. Chrupiący i cienki spód to podstawa do wykonania wspaniałej pizzy. Więc jeśli jeszcze nie robiliście domowej pizzy, albo piekliście tylko te na grubym spodzie, to koniecznie wypróbujcie ten przepis.

SKŁADNIKI

- Ciasto:
 - 125g mąka pszenna 00
 - 4g drożdże suszone
 - 2g sól
 - 85ml letnia woda
- Dodatki:
 - 125g mozzarella light
 - 40g prosciutto
 - 40g parmezan
 - 10g rukola
 - 100g pomidorki koktajlowe

PRZYGOTOWANIE

1. Wlać 80 ml letniej wody do dużej miski z solą. Stopniowo wymieszać niewielką garść mąki, aby przełamać wodę i zacząć zamieniać ją w ciasto.
2. Wmieszać drożdże i pozostawić na 15 minut. Stopniowo wmieszać 90% pozostałej mąki, aż uzyskacie miękkie ciasto. Wrzucić pozostałą mąkę na stolnicę i zagniatą ciasto przez 20 minut lub do uzyskania gładkości i elastyczności (lub 10 minut w wolno stojącym mikserze z hakiem do ciasta).
3. Umieścić w misce, przykryć czystym wilgotnym ręcznikiem i odstawić na 1 godzinę (powinno dwukrotnie zwiększyć objętość).
4. Po tym czasie wyjąć ciasto z miski i wyłożyć na stolnicę. Powtórnie wyróbić przez kilka minut, żeby z ciasta usunąć nadmiar powietrza.

5. Ciasto podzielić na tyle porcji ile ma być spodów. Jeśli nie chcemy używać ciasta bezpośrednio po wyrośnięciu, należy ją owinąć w folię spożywczą i umieścić w lodówce lub zamrażalniku.
6. Przygotować piekarnik. Nastawić na najwyższą temperaturę (około 240 stopni) i wsunąć do niego dużą płaską blachę, kamień do pizzy, albo granitową płytę. (Uwaga kiedy wyjmemy je z piekarnika są bardzo, bardzo gorące.)
7. Błaty najlepiej rozwałkować kilka minut przed pieczeniem, rozwałkowanych blatów nie należy przetrzymywać dłużej niż 30 minut.
8. Błaty pizzy powinny mieć kształt zbliżony do koła o średnicy ok. 30cm i grubości 5 mm.
9. Położyć blat na rozgrzanej blasze/kamieniu - ciasto natychmiast zacznie się piec.
10. Rozsypać na blacie nasze dodatki np. mozzarellę. Na górę inne składniki wg upodobań.
11. Wsunąć pizzę na blasze/ kamieniu do nagrzanego piekarnika na 8-10 minut lub do czasu, aż brzegi blatu się zarumienią, a ser lekko roztopi.
12. Po upieczeniu wyciągnąć pizzę przełożyć na talerz, dodać składniki, które nie musiały się piec.