Pizza jaglana z szynką parmeńską

(6)

100 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

466 kcal / 1 porcję (235 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
197.94 kcal	9.57 g	20.75 g	8.79 g	0.88 g	9.9 %
9.9%	19.14%	7.69%	12.56%	3.52%	

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 250g
- Drożdże instant w proszku - 5g
- Woda - 250g (1 ¼ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1.5g (3 szczypty)
- Przecier pomidorowy - 150g (⅔ szklanki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)
- Mozzarella - 125g (8 ⅓ plastra)
- Szynka parmeńska - 75g
- Rukola - 20g (garść)
- Parmezan w kawałku - 20g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj sos do pizzy: Pasatę pomidorową przelej do garnka, dodaj oliwę, sól, pieprz i odrobinę cukru. Gotuj na małym ogniu aż lekko zgęstnieje (ok. 10 minut). Na koniec posyp oregano.

KROK 2: Kaszę jaglaną zmiel na mąkę. Mąkę razem z solą i drożdżami przesiej do miski, dodaj 2 łyżki oliwy. Mieszaj ciasto łyżką stopniowo wlewając wodę. Kiedy składniki zaczną się łączyć zacznij zagniatać ciasto na gładką masę, ewentualnie kontroluj konsystencję w razie potrzeby dodając mąkę lub wodę. Wyrobione, gładkie ciasto odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę.

KROK 3: Piekarnik nagrzej do 200 stopni. Urośnięte ciasto wyrób jeszcze trochę a następnie uformuj pożądany kształt na blaszce wyłożonej pergaminem. Wypiekaj w nagrzanym piekarniku ok. 10 minut.

KROK 4: Upieczony spód posmaruj przygotowanym sosem, wyłóż pokrojoną w plastry mozzarellą, posyp oregano i zapiekaj kolejne 10 minut. Od razu po wyjęciu pizzy z piekarnika ułóż na wierzchu plastry szynki parmeńskiej, posyp rukolą, parmezanem i skrop oliwą.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję