„Cztery pory roku” – pizza na imprezę

Pyszna pizza z różnymi dodatkami – każdy znajdzie na niej coś dla siebie. Nie ustępuje smakiem gotowym pizzom, choć zawiera mniej soli i tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

CIASTO
350 g mąki
6 g suszonych drożdży
1/4 łyżeczki soli
200 ml letniej wody

DODATKI
150 g młodych porów, w plasterkach
125 g pieczarek, w plasterkach
1 łyżka białego octu winnego
2 pieczone czerwone papryki, pokrojone w grube plastry

100 g serc karczochów, odsączonych i pokrojonych na ćwiartki
150 ml passaty pomidorowej
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
1 łyżka tapenade (pasty z oliwek, kaparów i anchois)
50 g szynki parmeńskiej
25 g czarnych oliwek, w plasterkach
50 g suszonych pomidorów, siekanych
50 g mozzarelli, startej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużym naczyniu mąkę, drożdże i sól. Zrobić zagłębienie i wlać w nie oliwę oraz tyle letniej wody, żeby po zagnieceniu powstało gładkie ciasto. Przenieść na podsypany mąką blat i wyrabiać około 5 minut, aż zrobi się gładkie i elastyczne. Włożyć ciasto do tego samego, wypłukanego i lekko natłuszczonego naczynia, przykryć wilgotną ściereczką albo natłuszczoną folią i zostawić w ciepłym miejscu na godzinę, żeby wyrosło (podwoiło objętość).

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C i przygotować dodatki. Wrzucić pory i pieczarki na patelnię, wlać ocet winny, przykryć i podsmażać 3–4 minuty na dużym ogniu, wstrząsając patelnią, aż warzywa zmiękną. Dodać pieczoną paprykę i karczochy. Wrzucić czosnek do passaty, wymieszać.

3) Wyrośnięte ciasto przełożyć na podsypany mąką blat, wyrabiać jeszcze chwilę, a następnie rozwałkować lub rozgnieść, żeby powstało koło o średnicy 30–32 cm i ułożyć na lekko natłuszczonej blasze.

4) Rozsmarować równo passatę z czosnkiem na cieście, na wierzchu położyć dodatki: na jednej ćwiartce pory podsmażone z pieczarkami, na drugiej – paprykę z karczochami, trzecią przyprawić pastą tapenade i ułożyć na niej szynkę parmeńską, na ostatniej ćwiartce ułożyć suszone pomidory i oliwki. Całą pizzę posypać tartą mozzarellą.

5) Piec pizzę 25–30 minut, aż brzegi zrumienią się, a dodatki pokryją zapieczonym serem. Posypać świeżymi listkami oregano, pokroić i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 545 kcal, 20 g białka, 20 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 76 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 6 g błonnika, 982 mg sodu, 227 g warzyw

Źródło zdjęcia: Shutterstock