Pizza z blachy z tuńczykiem i ricottą

Chyba każdy lubi pizzę! Jeśli zamiast klasycznej okrągłej, przygotujemy pizzę na dużej blasze, będzie ją łatwo pokroić na kwadratowe kawałki. Podajmy je jako przekąskę na imprezie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

500 g mieszanki do wypieku chleba z pestkami słonecznika (lub innej)
1 łyżka rozmarynu, posiekanego
50 g anchois w oleju, odsączonych
3 łyżki półtłustego mleka
150 ml passaty pomidorowej
200 g pieczarek, w plasterkach
400 g tuńczyka w wodnej zalewie
200 g pomidorków koktajlowych cherry, pokrojonych na plasterki
2 łyżki kaparów, wypłukanych
150 g sera ricotta

1 łyżka oliwy z oliwek
4 łyżki liści bazylii, porwanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. W dużym naczyniu wymieszać mąkę z rozmarynem, a następnie przygotować i zagnieść ciasto według instrukcji na opakowaniu. Odstawić je na 5 minut.

2) Rozwałkować ciasto tak, aby wypełniło blachę do pieczenia o wymiarach 40 x 27 cm. Ułożyć ciasto na blasze i dopasować je do jej kształtu, zwłaszcza na rogach. Przykryć blachę z ciastem czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na czas przygotowywania dodatków.

3) Anchois włożyć do niewielkiego naczynia i zalać mlekiem. Pozostawić na 5 minut, potem odcedzić i drobno posiekać (mleko usunie z anchois nadmiar soli).

4) Rozsmarować passatę na całej powierzchni ciasta. Rozłożyć równo pokrojone pieczarki, a następnie odsączonego i podzielonego na płatki tuńczyka, pomidorki, kapary i posiekane anchois. Ułożyć łyżeczką małe kopczyki sera ricotta w równych odstępach i skropić całą pizzę oliwą.

5) Piec 25 minut, aż ciasto dobrze wyrośnie, a krawędzie się zrumienią. Przenieść na metalową kratkę, aby pizza przestygła, a następnie pokroić na 6 części. Posypać bazylią i podawać na ciepło.

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