

# 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*