

Spód do pizy

Dobre ciasto to podstawa dobrej pizy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

36 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 opakowanie (7 g) drożdży instant
1 szklanka ciepłej wody (45–50°C)
2 łyżki oleju
1 łyżeczka cukru
1/4 łyżeczki soli
320 g mąki
mąka kukurydziana

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpuścić drożdże w ciepłej wodzie w misce. Dodać cukier, olej, sól i 185 g mąki. Zmiksować. Dodawać po trochu resztę mąki. Zagnieść. Wyłożyć ciasto na blat. Przykryć i pozostawić na 10 minut.

2) Rozwałkować na placek o średnicy 33 cm. Natłuścić blachę do pizzy o średnicy 30 cm, posypać mąką kukurydzianą. Przełożyć ciasto na blachę.

3) Piec 12–15 minut w temperaturze 220°C. Rozłożyć na wierzchu dodatki, piec jeszcze 10 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (bez dodatków) zawiera: 236 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 100 mg sodu, 41 g węglowodanów, 2 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock