



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Ciasto na pizzę



## Ciasto na pizzę

★★★★★ (26)

🕒 50 minut +

🍴 4 osób

👤 średni

## Wartości odżywcze

235 kcal / 1 porcję (88 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 267.61 kcal 13.38%	🥩 Białko 7.19 g 14.38%	🍞 Węglowod. 44.93 g 16.64%	🌿 Tłuszcze 7.06 g 10.09%	🌾 Błonnik 1.59 g 6.36%	<b>GDA</b> <b>13.38%</b>
---	------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## 👤 Składniki

- Mąka pszenna, typ 500 - 195g (1 ½ szklanki)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 15g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mąkę pszenną przesiej do miski. Następnie podgrzej mleko do temperatury pokojowej (w dotyku jest lekko ciepłe, ale nie gorące).

**KROK 2:** Zrób zaczyn: drożdże rozkrusz do garnuszka, dodaj cukier, mleko oraz łyżkę mąki i dokładnie, ale delikatnie wymieszaj. Przykryj czystą, płócienną lub bawełnianą ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia na mniej więcej 30 - 40 minut.

**KROK 3:** Do przesianej wcześniej mąki dodaj wyrośnięty zaczyn, następnie sól i zacznij ciasto wyrabiać. W czasie wyrabiania stopniowo dodawaj oliwę, ciągle wyrabiaj ciasto. Po dodaniu oliwy z oliwek wyrabiaj jeszcze ciasto jakiś czas, następnie znów przetóż do miski, przykryj ściereczką i zostaw do wyrośnięcia na kolejne 45 minut.

**KROK 4:** Wyrośnięte już ciasto przetóż na blat, dokładnie rozwałkuj na wymiary swojej blachy (wcześniej wyłóż ją papierem do pieczenia).

**KROK 5:** Na ciasto nałóż sos pomidorowy, a następnie swoje ulubione składniki.

**KROK 6:** Wstaw tak przygotowaną pizzę do nagrzanego do 200 st. C piekarnika. Piecz pizzę około 15 minut z termoobiegiem.

\*Ciasto na pizzę jest uniwersalne do każdego rodzaju pizzy. Od ciebie zależy, jaka będzie grubość przygotowanej pizzy. PIZZA jest tradycyjnym daniem wywodzącym się z Neapolu. Włosi jadają pizzę na bardzo cienkim cieście, a do najbardziej popularnych należy pizza Margarita. Jest to pizza bez żadnych dodatków. Jej bazę stanowi sos pomidorowy i ser mozzarella.

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

