

Ciasto na pizzę

★★★★★½ (26)

50 minut + | 4 osób | średni

Wartości odżywcze

235 kcal / 1 porcję (88 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
267.61 kcal	**7.19** g	**44.93** g	**7.06** g	**1.59** g	**13.38** %
13.38%	14.38%	16.64%	10.09%	6.36%	

* 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 przełóż do miski, przykryj ściereczką i zostaw do wyrośnięcia na kolejne 45 minut.

KROK 4: Wyrośnięte już ciasto przełóż 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

