

Celozrnné cesto na pizzu s oblohou a la "Margherita"



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky

Ak máte radi tradičnú pizzu, prinášame vám recept na zdravšie cesto na pizzu, jeho chrumkavú celozrnnú verziu. Vďaka vhodnej kombinácii celozrnných múk nespoznáte rozdiel, zelenina jej dodá sezónnu príchuť a vláknina poteší vaše črevá.

Suroviny:

3 šálky celozrnnnej pšeničnej múky
1 šálka celozrnnnej špaldovej múky
1/2 bal. sušeného droždia
2 ČL soli
1/4 šálky olivového oleja
1 a 1/2 šálky vlažnej vody
1 ČL hnedého cukru

Postup práce:

V miske premiešame oba druhy múk, pridáme cukor, droždie, soľ, olivový olej a vodu. Vypracujeme cesto, ktoré rozdelíme na 2 časti. Igelitový sáčok vytrieme olivovým olejom, vložíme doň cesto, ktoré odložíme do chladničky na 15 minút. Cesto rozvaľkáme na plechu vystlanom papierom na pečenie do požadovaného tvaru, polejeme kvalitným paradajkovým pretlakom, oreganom a obložíme zeleninovou oblohou.

Obloha: My sme zvolili čerstvé paradajky, červenú cibuľu, rukolu a samozrejme aj parmezán. Vy môžete použiť viac sezónnej zeleniny: baklažán, cuketa, rôzne druhy paprík, šampiňóny, atď. Je to len a len na vašej chuti. U detí voľte oblohu podľa veku.