




## Pełnoziarnisty zawijas pełen przysmaków

 dorotaR

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

maka pszenna razowa bio - 350 g  
drożdże - 3 dag  
cukier - szczypta  
sól - szczypta  
oliwa - 4 łyżka  
woda - ok 150 ml  
passata pomidorowa bio - 1/2  
szklanka  
czosnek ząbek - 1 szt.

oliwa - 2 łyżka  
oregano - do smaku  
pieczarki - 300 g  
masło bio - 1 łyżka  
sól - do smaku  
pieprz - do smaku  
jajka bio - 3 szt.  
ser żółty starty - 1/2 szklanka

### Dodatkowe info:

Pełnoziarniste ciasto drożdżowe i faszzerowane pieczarkami, jajkiem, serem, pomidorami, ziołami - idealne na kolację lub lunch do pracy

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** W wodzie z cukrem rozpuszczamy drożdże i zostawiamy, aż ruszą. Do miski wsypujemy mąkę, mieszamy z solą i oliwą, dodajemy drożdże. Ciasto wyrabiamy ok 10 min, aż będzie odchodzić od ręki. Zostawiamy do wyrośnięcia. Kiedy ciasto dwukrotnie zwiększy objętość, zagniatamy je minutę.

Ciasto rozwałkowujemy niezbyt cienko - na ok 1 cm w taki sposób, by nadać mu formę prostokąta. Passate pomidorową doprawiamy oliwą, czosnkiem ziołami - sosem smarujemy ciasto. Pieczarki uduszone na maśle wcześniej rozkładamy na cieście.

Jajka ugotowane na twardo kroimy w plastry i rozkładamy na cieście. Posypujemy startym serem i ziołami, zwijamy wszystko w roladę, która układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Zostawiamy na 20 min do wyrośnięcia. Pieczemy 30-40 min w 180st.