Pełnoziarnista pizza z kurczakiem i dużą ilością warzyw, bez tłuszczu :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, zapiekanki**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

CIASTO: Mąka pszenna pełnoziarnista - 1,5 szklanka
CIASTO: Mąka pszenna - 1 szklanka
CIASTO: Jajko - 1 szt.
CIASTO: Mleko - 3/4 szklanka
CIASTO: Drożdże - 30 g
CIASTO: Sól - 1/2 łyżeczka
FARSZ: Pieczarki - 0,5 kg
FARSZ: papryka - 1 szt.
FARSZ: Cebula - 3 szt.
FARSZ: Pomidory z puszki - 240 g
FARSZ: Pierś z kurczaka - 200 g
FARSZ: przyprawy: sól himalajska, curry, zioła prowansalskie, pieprz: prawdziwy, ziołowy, cayenne, bazylia, oregano, chilli - do smaku
DODATKOWO: Koncentrat pomidorowy - 3 łyżka
DODATKOWO: Mozzarella/ser żółty - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: CIASTO: Podgrzej mleko, tak aby było ciepłe, ale nie wrzało. Rozpuść w nim drożdże, odstaw na 20 minut. Mąkę pełnoziarnistą wymieszaj z pszenną, dodaj jajko i sól, następnie rozrobione drożdże. Zagnieć pożądanie ciasto i odstaw do wyrośnięcia na 25 minut.

KROK 2: FARSZ: Na rozgrzaną patelnię wrzuć posiekaną cebulę, podlej wodą, a następnie duś przez ok. 7 minut. Pieczarki pokrój, umyj, paprykę również pokrój i dodaj wszystko do cebuli. Przykryj i duś ok. 25 minut. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę pierś, a także pomidory z puszki, przypraw. Smaż be przykrycia (zredukuje to ilość powstałej wody) ok. 15-20 minut.

KROK 3: Kiedy farsz się gotuje dokończ ciasto, które powinno już podwoić swoją objętość. Stolnicę posyp odrobiną mąki, wyłóż ciasto i rozwałkuj średnio cienki placek, w kształcie prostokąta i nakłuj widelcem. Połóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Brzegi ciasta zawiń. Wstaw do nagrzanego na 180*C piekarnika i piecz 20 minut.

KROK 4: Po upieczeniu wyciągnij, posmaruj koncentratem pomidorowym, wyłóż farsz i posyp tartym serem bądź mozzarellą. Wstaw ponownie

do piekarnika na ok. 5 minut, do momentu rozpuszczenia się sera. UWAGA! Jeżeli nie dodajesz sera (ja tak jadam i wg mnie ser jest zbędny) pomiń etap ponownego wsadzenia do piekarnika :)