Pizza na cienkim cieście z dużą ilością pysznych warzyw :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **zapiekanki**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

*Ciasto: -
Mąka pszenna - 3 szklanka
Mleko - 1 szklanka
Jajko - 1 szt.
Sól - szczypta
Drożdże - 1/3 kostka
Olej - 1 łyżka
*Farsz: -
Cebulka średnia - 6 szt.
Pomidor bez skórki - 700 g
Grillowana papryka w oleju - 500 g
Pieczarki w oleju krojone - 350 g
*Farsz, przyprawy: sól, świeża bazylia, zioła prowansalskie, szczypta tymianku, oregano, pieprz cayenne - szczypta
Koncentrat pomidorowy - 3 łyżka
Tarta mozzarella light / dowolny ser - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Idealnie cienkie ciacho, lekko chrupiące pod dużą warstwą pysznych, aromatycznych warzyw :) Łatwo, prosto, szybko, pysznie, smacznie, aromatycznie, zdrowo! Polecam :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mleko podgrzej i rozpuść w nim drożdże. Do miski wsyp mąkę, dodaj jajko, sól, olej a także mleko z drożdżami. Wyrób ciasto do momentu odchodzenia od ręki. Odstaw do wyrośnięcia na ok. 20 minut.

KROK 2: W tym czasie przygotuj cebulkę. Oczyść ją i pokrój w talarki. Wrzuć na patelnie z odrobiną wody, posól. Duś pod przykryciem ok. 10 minut. Dodaj obrane ze skórki i pokrojone w ćwiartki pomidory. Przypraw. Smaż bez przykrycia do momentu niemalże całkowitego odparowania wody. Następnie dodaj paprykę i pieczarki i wymieszaj.

KROK 3: Kiedy ciasto lekko wyrośnie rozwałkuj je w okrągły, cienki placek. Brzegi zwiń w rulonik. Ciasto nakłuj widelcem, aby nie powstały pęcherzyki powietrza. Wstaw do lekko nagrzanego piekarnika na 180* na 25 minut.

KROK 4: Następnie ciasto wyciągnij, posmaruj koncentratem pomidorowym i wyłóż farszem. Posyp serem/tartą mozzarellą. Piecz chwilkę do momentu roztopienia się sera ok. 3-5 minut.