# Pizza z mozzarellą, pomidorem, rukolą i Omega Green

Barbara Strużyna

Polecane na: **pieczywo, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska**

## Warto wiedzieć:

55 min | średni | 3 porcje

## Składniki:

CIASTO NA PIZZĘ -
- mąka pszenna typ 550 - 2 szklanka
- maka żytnia typ 2000 - 2 szklanka
- drożdże świeże - 25 g
- woda letnia - 1 i 1/2 szklanka
- sól himalajska różowa drobna - 1 i 1/2 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 50 ml
- mleko letnie - 50 ml
- cukier - 1/2 łyżeczka

DODATKI -
- mozzarella duża kula - 1 szt.
- pomidor - 1 szt.
- rukola - 3 garść
- oliwa Omega Green - 2 - 3 łyżeczka

SOS -
- passata pomidorowa - 1/2 szklanka
- bazylia świeża - 3 garść
- oliwa z oliwek - 2 łyżka

## Dodatkowe info:

Pizzę można zrobić z mąki pszennej typ 550 lub ze specjalnej maki do pizzy. Ja połączyłam mąki pszenną białą i żytnią razową. Ciasto wtedy jest trochę cięższe. Ciasta wystarczy na 3 średniej wielkości pizze a składniki sosu i dodatki na jedną z tych pizz. Ciasto możemy zamrozić i wykorzystać później. Zamiast oliwy Omega Green Bio Planete możemy użyć innej oliwy bądź oleju z orzechów lub lnu. Pamiętajmy jedynie, że tych tłuszczów nie podgrzewamy.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Drożdże mieszamy w słoiku z mlekiem i cukrem. Rozmieszany zaczyn wstawiamy do miski z ciepłą nie gorącą wodą na 10 minut, przykrywamy słoik ściereczką.

*KROK 2:* Do miski wlej oliwę, wodę i sól. Dodajemy drożdże i przesiewamy do miski mąkę (z razowej mąki jak zostaną na sitku otręby to je dodajemy do ciasta). Zostawiamy trochę mąki do podsypania. Wyrabiamy energicznie ciasto.

*KROK 3:* Wyrabiamy ciasto kilka minut aby lepiej odchodziło od ręki możemy podsypać mąki lub wlać na rękę kilka kropli oliwy i wyrabiać jeszcze chwilę.

*KROK 4:* Wyrobione ciasto wkładamy do pojemnika na żywność takiego większego i wkładamy do lodówki na kilku godzin do 2 dni.

*KROK 5:* Wyciągamy ciasto na następny dzień lub za 2 dni. Dzielimy ciasto na trzy części (jeżeli chcemy ciasto wykorzystać później możemy je zamrozić). Posypujemy ciasto i ręce mąką i rozciągamy ciasto formując z niego prostokąt lub koło (zależnie od blachy jaką posiadamy). Ciasto rozprowadzamy dość cienkie.Wykładamy na blachę posypaną mąką. Pozostawiamy do wyrośnięcia na ok 20 - 30 min

*KROK 6:* W mikserze lub blenderem robimy sos: passata, oliwa 2 łyżki, bazylia 1/3 listków z krzaczka i sól do smaku.

*KROK 7:* Mozzarellę i pomidora (jeśli chcemy możemy go sparzyć i zdjąć skórkę) kroimy w plasterki. Wyrośnięte ciasto nakłuwamy widelcem i wstawiamy do nagrzanego do 250 C piekarnika na 10 min. Po tym czasie wyciągamy ciasto i polewamy sosem (możemy część zastawić aby pizza nie była zbyt mokra). Wykładamy na sos pokrojone pomidory i mozzarellę i wstawiamy ponownie do piekarnika na 10 min.

*KROK 8:* Upieczoną pizzę wykładamy z piekarnika, posypujemy rukolą i polewamy oliwą Omega Green. Możemy jeszcze przyprawić solą i pieprzem.

Smacznego!!

*KROK 9:* Druga pizza to pizza z dodatkami: podsmażamy na oliwie cebulę, pieczarki i kurczaka do odparowania wody, solimy i pieprzymy do smaku. Wykładamy na podpieczone ciasto i dodajemy kawałeczki ananasa i posypujemy lekko serem. Gotową pizzę możemy polać wyżej przygotowanym sosem.

*KROK 10:* Trzecia część to taka trochę focaccia razowa. Rozprowadzone ciasto po wyrośnięciu nakłuwamy widelcem, posypujemy oregano lub rozmarynem (może być świeży), posypujemy solą i smarujemy oliwą (pędzelkiem). Pieczemy 15 - 20 min w 250 C.