Wegańska pizza na pełnoziarnistym cieście

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

110 min

2 porcje

Składniki:

- mąka pszenna pełnoziarnista - 300 g
- drożdże suche - 7 g
- ciepła woda - 180 g
- oliwa z oliwek - 10 g
- sól - 1 łyżeczka
- przecier pomidorowy - 500 g
- hummus - 100 g
- pomidorki koktajlowe - 200 g
- cebula - 1 szt.
- pieczarki - 250 g
- tofu ziołowe - 180 g
- oregano - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Idealna i zdrowa przekąska na każdą imprezę!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąkę wymieszaj z suchymi drożdżami, a następnie partiami dodawaj olej oraz wodę, dokładnie wyrabiając ciasto.

KROK 2: Wyrobione ciasto odłóż pod przykryciem w ciepłe miejsce na godzinę. Następnie ponownie je wyrób, podziel na dwie części i każdą z nich rozwałkuj.

KROK 3: Na spód nałóż zredukowaną passatkę pomidorową z dodatkiem oregano i soli oraz hummus.

KROK 4: Na wierzchu poukładaj połówki pomidorków koktajlowych, piórka cebuli, pokruszone tofu oraz pokrojone pieczarki.

KROK 5: Całość piecz około 15 minut w 190 stopniach.