



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter

SPENÓTOS-RICOTTÁS PIZZA

Ezen a hétvégén egy kiegyensúlyozott pizzát próbálunk ki. A hajdinaliszt jellegzetes ízt ad a tésztának, és tápanyagokban értékes: sokkal több benne a B csoportba tartozó vitamin, a rost és az ásványi anyag (magnézium, cink, vas), mint a búzalisztben. Mivel nincs benne glutén, könnyebben emészthető, azonban emiatt nem kel meg. Ennek köszönhetően búzaliszttel kell keverni, hogy a pizzatészta szépen megkeljen.

HOZZÁVALÓK

17.5 dkg búzaliszt

(T65)

80 g hajdinaliszt

1 kávéskanál cukor

1 fél kávéskanál finom só

10 g élesztő (1 tasak)

1 kávéskanál olívaolaj

30 dkg spenótleveél

1 evőkanál olívaolaj

40 g fenyőmag

15 dkg gorgonzola sajt

80 g ricotta (vagy

brousse sajt)

ízlés szerint Só, bors

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz

Laktózt tartalmaz

Tojásmentes

- 1 Készítse el a pizzatésztát.
- 2 Oldja fel az élesztőt 15 cl langyos vízben.
- 3 Keverje össze robotgéppel a lisztet, a cukrot, a sót, az olajat és a vízben oldott élesztőt.
- 4 Gyúrja néhány percig (ha kell, adjon hozzá egy kis vizet), amíg tésztagolyót nem kap.
- 5 Pihentesse a tésztát belisztezve egy salátástálban konyharuhával befedve 2 órán át szobahőmérsékleten.
- 6 Pírítsa meg zsiradék nélkül a fenyőmagot, és tegye félre.
- 7 Tegye a megmosott, kicsavart spenótlevelet egy nagy serpenyőbe egy kanál olajjal. Sózza meg, majd adja hozzá a megolvasztott ricottát, és keverje össze.
- 8 Rakja a készítményt a pizzatészta tálra, majd tegyen rá vékony gorgonzolaszeleteket, és szórja meg fenyőmaggal.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

