

Pizza

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- 300 g mąki
- ¼ kostki drożdży
- Szczypta cukru
- Płaska łyżeczka soli
- 2 łyżki oleju MCT
- Ok. 200 ml wody

Przygotowanie:

Rozkruszone drożdże zmieszaj z cukrem i wodą. Ostrożnie dodawaj do maki wyrabiając ciasto, by utworzyło ono elastyczną kulkę. W razie potrzeby uzupełniaj wodę lub mąkę, by uzyskać odpowiednią konsystencję. W trakcie wyrabiania dodaj do ciasta sól.

Gdy ciasto wyrośnie, rozwałkuj je i wyłóż na blachę uprzednio wysmarowaną olejem MCT lub na papier do pieczenia.

Na cieście ułóż wybrane składniki, unikając tłustych dodatków, takich jak żółty ser, kielbasa, salami. Sprawdź się sos pomidorowy, kawałki kurczaka, chuda wędlina i warzywa. Piecz ok. 15 min. w temp. 220 stopni C.

.