

MINI PIZZÁK



8 db.
mini pizza
vagy 2 db
20 cm-s
pizza

A keveréket formába helyezve elérhetjük, hogy sütés közben a pizza megtartsa eredeti formáját.

Hozzávalók:

A tésztára

- 250 g Mevalia Bread Mix
- ¼ kanálnyi só
- 1 ½ kanálnyi szárított élesztő
- 1 leves kanálnyi napraforgó olaj
- 300 ml langyos víz

Ajánlás:

Az így elkészített pizza lefagyasztható, majd ezt követően, fagyott állapotban, felmelegítés nélkül süthető. Ebben az esetben 20 percig süssük.

Az elkészítés menete:

1. Egy nagy tálban keverje össze a Mevalia Bread Mix-et, sőt és az élesztőt.
2. Adja hozzá az olajat és a vizet, majd elektromos mixerrel 1½-2 percig keverje, míg a tészta nem lesz sima.
3. Kenje ki a sütőtepsit, a tésztát a kívánt alakzatokban helyezze rá, takarja le és egy meleg helyen hagyja kb. 30-40 percig kelni, míg a tészta térfogata meg nem duplázódik.
4. A sütőt forrósítsa fel 200 °C / 180 °C -ra.
5. Az olívaolajat egy tepsiben melegítse fel és a zöldségeket tegye bele. Pirítsa 2-3 percig, míg meg nem puhulnak.
6. Az így elkészített zöldségek keverékét tegye a pizzák tetejére.
7. Tegye be az előre melegített sütőbe és 12-15 percig süssse.

Töltelék

- paradicsompüré
- 2 kanálnyi olívaolaj
- 1 kisebb cukkini, karikákra szeletelve
- ½ padlizsán, kockákra vágva
- vöröshagyma, megtisztítva és felszeletelve
- ½ piros, sárga és zöld paprika, kockákra vágva
- 50 g gomba, szeletekre vágva
- bazsalikom

A teljes mennyiség*	Energia - 1 370 kcal	9,4 g fehérje	360 mg Phe
1 darab mini pizza*	Energia - 171 kcal	1,2 g fehérje	45 mg Phe
1 darab pizza*	Energia - 685 kcal	4,7 g fehérje	180 mg Phe

* a töltelékkel együtt