

Owsiane zaskakujące mini pizze



Składniki

2 szklanka - mąka
pszenna lub
pełnoziarnista
1 szklanka - płatki
owsiane błyskawiczne
1 szklanka - ciepła woda
20 g - świeże drożdże
1/4 szklanka - mleko
1 łyżeczka - sól
3-4 łyżka - olej
aromatyzowany (bazylia,
czosnek, chili)
puszka pomidorów
świeże oregano, bazylia,
czosnek
1 łyżeczka - cukier
1 łyżka - koncentrat
pomidorowy
sól, pieprz
mozzarella z zalewy
ser feta
bób świeży
rucola, kalarepka
pomidor, czerwona
cebula

Opis wykonania

Fit pizza? W dobie mody na zdrowie ponad wszelką miarę. da się to zrobić - Smakowitości w tej odmienności!

Suche składniki na ciasto mieszamy razem. Do ciepłej wody z mlekiem wkruszamy drożdże i czekamy aż ruszą. Wlewamy je do mąki i płatków owsianych. Mieszamy i dodajemy olej. Gdy masa będzie zwarta odstawiamy na chwilę do wyrośnięcia. Piekarnik rozgrzewamy do 180-200 stopni. Z pomidorów z puszki, oregano, bazylii i przeciśniętego przez praskę czosnku robimy sos - czyli po prostu blenderujemy. Doprawiamy do smaku koncentratem pomidorowym, cukrem, solą i pieprzem.

Bób gotujemy do miękkości i obieramy z łupinek, chyba że lubimy je także zjadać. Świeżego pomidora, obraną kalarepę, czerwoną cebulę i ser mozzarella kroimy w plasterki. Z ciasta formujemy kulki, obtaczamy je w mące i formujemy placuszki. które układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Smarujemy sosem i składniki układamy wg uznania i wieńczymy pokruszoną fetą.. Pieczemy 8-10 minetek i gotowe.