

Pieczona cukinia w cieście orkiszowym



Składniki

20 g - świeżych drożdży
200 g - mąki orkiszowej
250 g - maki pszennej
1/2 łyżeczka - cukru
250 ml - wody
1 łyżka - soli
farsz:
1 kg - młodej cukinii
2 łyżka - oleju
rzepakowego czosnek,
bazylia
1/4 łyżeczka - pieprzu
ziołowego
pieprz czarny świeżo
zmielony do smaku
1 łyżka - soli
kilka listków świeżej
bazylii
świeżo mielona suszona
papryczka chili do smaku
ponadto:
ser parmezan,
gorgonzola
mąka do podsypywania

Opis wykonania

Ciasto jak na pizze tylko z dodatkiem mąki orkiszowej przygotowałam, a cukinię namoczyłam, odcisnęłam, z olejem, ziołami, przyprawami zmieszałam. To naprawdę zdrowy fast-food.

Drożdże rozpuszczamy w ciepłej wodzie z dodatkiem cukru i 100 g maki orkiszowej. Przykrywamy bawełnianą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 15 min. Do wyrośniętego zaczynu dodajemy pozostałą część mąki, sól i wyrabiamy na jednolite, gładkie ciasto. Formujemy kulę, przekładamy do wysokiej miseczki i pozostawiamy do wyrośnięcia na czas przygotowania cukinii. Cukinię (bez pestek) kroimy w kosteczkę, zalewamy 100 ml wody wymieszanej z solą i odstawiamy na 15 min. Cukinia powinna puścić soki i przejść słonym smakiem. Cukinię odciskamy dokładnie i mieszamy z olejem rzepakowym, doprawiamy pieprzem, chili i dodajemy posiekane listki bazylii. całość mieszamy. Wyrośnięte ciasto jeszcze raz zagatujemy, dzielimy na ok. 6 równych części. Każdą część wałkujemy na okrąg (grubość i wielkość zależy na ile kawałków ciasto zostanie podzielone, grubość najlepsza to ok. 0,4 cm) i układamy na blasze podsypaną mąką. Na środek nakładamy cukinię zostawiając wolne brzegi ciasta, które zaginamy do wewnątrz, przykrywając delikatnie farsz. Tak przygotowane ciasto pieczemy ok. 30 min, w 180°C. Około 5 min przed końcem pieczenia, na cukinię każdej pizzy dodajemy albo starty parmezan, albo ser gorgonzolę. Dzięki temu, uzyskamy dwa różne smaki, delikatniejsze z parmezanem i wyrazisty z gorgonzolą .Rada: jeśli nie macie oleju rzepakowego smakowego, wystarczy użyć zwykłego, ale dodać drobno posiekany ząbek czosnku. Cukinii już nie solimy ! Tak przygotowane pizze można podawać na gorąco, lub zimno. Można zjadać w całości lub pokroić każda jak pizze na 4 równe części.