

# Fit pizza kebab-gyros na pełnoziarnistym spodzie



## Składniki

20 g - świeżych drożdży  
1 łyżeczka - cukru  
250 ml - letniej/ciepłej wody  
1/2 łyżeczka - soli  
500 g - mąki pszennej pełnoziarnistej  
50 ml - oliwy z oliwek lub oleju kokosowego  
250 g - filetów z kurczaka  
1/2 łyżeczka - przyprawy kebab gyros  
czerwonej papryki  
puszki kukurydzy  
2 łyżeczka - przecieru pomidorowego  
zioła prowansalskie

## Opis wykonania

Fit pizza kebab-gyros na pełnoziarnistym spodzie. Cienkie ciasto, mnóstwo warzyw oraz mozzarella light! Taką pizzę lubię najbardziej :) To zdrowy fast food! Kuchnia włoska może być przyrządzana w wersji fit!

Drożdże rozkruszamy, posypujemy je cukrem, dodajemy 1 łyżkę mąki, zalewamy ciepłą wodą, mieszamy za pomocą łyżeczki, odstawiamy na 10 minut. Do osobnej miski przesiewamy pozostałą mąkę, robimy wgłębienie wlewamy oliwę z oliwek, sól oraz drożdże z wodą. Początkowo ciasto wyrabiamy w misce, następnie przekładamy na stolnicę oprószoną mąką i energicznie wyrabiamy (ok. 5 minut) aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Ciasto ponownie odkładamy do miski, przykrywamy ją ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na ok. 50 minut. Po tym czasie wyciągamy ciasto na podsypaną mąką stolnicę, ponownie wyrabiamy i dzielimy je na 2 kule równej wielkości. Ciasto przykrywamy wilgotną ściereczką i zostawiamy na 15-20 minut. W międzyczasie kurczaka kroimy na małe kawałki, podsmażamy na patelni do grilowania z przyprawą kebab gyros. Piekarnik nagrzewamy do temp. 220 °C. Kule ciasta rozplaszczamy dłonią i uformować równy, cienki placek. Na gotowe ciasto nakładamy przecier pomidorowy, zioła prowansalskie. Nakładamy kurczaka, kukurydzę, pokrojoną paprykę oraz na wierzch ścieramy dużą ilość sera. Piec około 13 minut.