

# Pizza

Valmistelut: 15 minuuttia + kohottamiseen 20 minuuttia

Kypsyminen: 12 -15 minuuttia

4 annosta

## POHJA

1 dl

vettä

15 g

hiivaa

$\frac{1}{2}$  tl

suolaa

2 rkl

öljyä

2  $\frac{1}{2}$  dl

puolikarkeita vehnä jauhoja

## PÄÄLLE

4-5

tomaattia tai 1 tlk  
tomaattimurskaa

1 -2

valkosipulin kynttä murskattuna

1 tl

kuivattua oreganoa

1 pieni tlk

herkkusieniä

1 pieni tlk

parsaa

muutama

suikale säilöttyä paprikaa

3 dl

raastettua mozzarellaa tai  
emmentalia

1. Liuota hiiva **kädenlämpöiseen veteen**. Sekoita joukkoon suola ja öljy sekä vehnä jauhot. Alusta taikina tasaiseksi.
2. Taputtele tai kauli taikina ohueksi levyksi leivinpaperilla peitetulle pellille. Anna kohota liinalla tai muovilla peitettynä

**20-30 minuuttia.**

3. Valmista sillä aikaa täyte ja levitä se sitten kohonneelle taikina pohjalle. Kypsennä pizzaa **+250°-asteisen uunin keskiosassa 12 -15 minuuttia.**

### **VINKKI:**

Kiireinen kokki pitää pakastimessaan valmiina pizzapohjia, joita on myytävänä sekä levyinä että taikinapalloina. **(Myös omatekoisia pizzapohjia voi pakastaa. )** Sillä välillä kun hän valmistaa täytteen, pohja on sopivasti sulanut.

### **MUUNNOKSIA**

Jos valmistat pelkän peruspizzan, levitä kohonneelle pohjalle tomaattimurskaa ja ripottele päälle oreganoa ja juustoraastetta. Pizzaa voi muunnella kymmenin eri tavoin. Voit levittää tomaattimurskan päälle esimerkiksi jäljempänä mainittuja kasvis-, kala- ja sienitäytteitä ja kuorruttaa juuston vaikkapa mozzarellalla.

### **Sienipizza:**

4 dl hienonnettuja metsäsieniä ja 2 hienonnettuja sipulia haudutettuina 2 ruokalusikallisessa öljyä.

### **Paprika-sipulipizza:**

2 isoa viipaloitua sipulia ja 1 punainen sekä 1 vihreä paprika suikaloituna ja kuullotettuna 2 ruokalusikallisessa öljyä, mustia oliivia.

### **Tonnikalapizza:**

Levitä pizzalle tölkillinen paloitetua tonnikalaa sekä hiukan katkarapuja, kaprista ja mustia oliiveja.

### **Sardiinipizza:**

Levitä pizzalle 2 rasiaa sardiineja ja hieman kaprista ja oliiveja.

**Vinkki:**

Pizzaan kuin pizzaan sopivat valkosipuli ja oliivit.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	204 g
Rasvaa yhteensä	16 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	5 g
Kolesterolia	22 mg
Proteiineja	11 g
Hiilihydraatteja	4 g
Natriumia	419 g
Kuituja	3 g
Sokeria lisätty	0 kcal