DİYET PİZZA

500 gram diyet un
4 çay kaşığı kuru maya
Yarım çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı (diyet) şeker
Üzerine:
4 adet rendelenmiş domates
400 gram rendelenmiş diyet kaşar
1 adet dilimlenmiş domates
10 adet dilimlenmiş yeşil zeytin
1 adet halka halka kesilmiş soğan
1 adet dolmalık biber
Bir miktar bezelye
Dilediğiniz miktarda diyet ton
Bir miktar kekik

Pizza hamuru için mayayı şekerle birlikte 1 bardak ılık suda bekletelim. Kabardığında diyet un ve tuzla birlikte kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edene dek yoğuralım (gerekirse su ilave edin). Üzerine nemli bir bez örterek hamuru mayalandıralım.
Hamur mayalandığında merdaneyle açıp, tepsiye yerleştirelim. Rendelenmiş domatesi hamurun üzerine yayalım. Daha sonra onun üzerine rendelenmiş diyet kaşarı koyalım. Dilimlenmiş domatesi, ince dilimler halinde kesilmiş dolmalık biberi, halka halinde kesilmiş soğanı, bir miktar bezelyeyi ve dilediğiniz miktarda diyet tonu da üzerine koyarak, kekiği serpelim.
Önceden ısıtılmış yüksek dereceli fırında 20 dakika pişirerek, servis yapalım.



© lezzetler.com tarif no:52692 • adı:Diyet Pizza • gönderen:Örümcek Kadın • indirme tarihi:29.03.2024 - 11:30