



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİZZA

<https://www.pkuaile.com>

Hamuru İçin: (Mikser kullanın)

1 su bardağı düşük proteinli un

175 ml ılık su

1 tatlı kaşığı kuru maya (ılık suda eritilecek)

1 tatlı kaşığı toz şeker

1 çay kaşığı tuz

1 yemek kaşığı sıvı yağ

Sosu İçin:

2 yemek kaşığı sıvı yağ

1 büyük boy domates

1 tatlı kaşığı domates salçası

1 tatlı kaşığı tatlı biber salçası

1 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı kekik

Az biraz karabiber, Az biraz tuz

Üstü İçin:

Evde bulunan sebzelerden diyet listenizdeki değişimler göz önüne alınarak kullanılabilir. (Salçalık biber, çarliston biber, mantar, patlıcan, kabak, dilimlenmiş domates, mısır taneleri vb.)

Yaş mayayı ılık suda ezip hamuru mikserle karıştırdıktan sonra 45 dakika kadar mayalandırın. Bu sırada; domates, salçalar, sarımsak, kekik, tuz ve biberi sıvıyağ içerisinde bir taşım kaynatıp sosu yapın.

Mayalanmış hamuru, yağlanmış tepsiye-pizza kalıbına, el ile yayın. Hamur üzerine sosu bir kaşık yardımıyla sürün, sonra istenilen malzemeleri çiğ olarak yerleştirin ve önceden ısıtılmış fırında pişirin.

