



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİZZA

4 su bardağı un
20 gr. taze maya
4/5 bardak su
1 tatlı kaşığı tuz
1/2 tatlı kaşığı şeker
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Harcı için;
3 adet orta boy domates
100 gr. mantar(ince kıyılmış)
100 gr. siyah zeytin
100 gr. tane mısır
2 dal brokoli
125 gr. dil peyniri
3/4 bardak zeytinyağı

Unu Karıştırma Kabına koyup ortasını açın.İçine mayayı koyun.Suyun 1/3 ünü bir kaba koyup ateş üzerinde ılıtın.İlık suyu mayanın üzerine dökün.Kaldırıldığı kadar unu mayalı suyla karıştırıp bırakın.Yaklaşık 15 dakika sonra mayalı hamurun çatladığını göreceksiniz.Bundan sonra bütün malzemeyi karıştırıp iyice yoğurun.3-4 dakika kuvvetli bir biçimde yoğurduktan sonra hamuru 10 dakika dinlendirin.Bu yoğurma ve dinlendirme işlemlerini iki kez daha tekrarlayın. Hamuru bir merdaneyle Borcam boyutunda açın.Borcamın iç kısmını bir fırçayla iyice yağlayıp,hamuru,zeytinyağlanmış Borcam'a yerleştirin.Üzerine fırçayla tekrar bolca zeytinyağı sürün. Bu arada domateslerin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkartın.Küçük zar biçiminde doğrayın.Zeytinlerin de çekirdeklerini çıkarıp ikiye bölün.Mantarları iyice kıyın.Brokoliyi küçük parçalar halinde ayırın.Dil peynirini de küçük zar biçiminde doğrayın.Sebzeleri zeytinyağı ile yağlanmış pizza hamurunun üzerine döşeyin.Dil peynirini serpiştirin. Fırını önceden ısıtın.Borcamı 200 C'deki fırının orta katına sürün.Sebzeli pizzayı 30 dakika pişirip fırından alın.Dilimleyip hemen servis yapın.

