

### **PIZZA tészta:**

15 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt és 5 dkg fehér tönkölyliszt (vagy durumliszt, vagy teljes kiőrlésű búzaliszt) vagy gluténmentes pizzához alkalmas lisztkeverék

3 evőkanál olaj

1 kiskanál rizsszirup

kb. 1 dl tiszta víz

1 mokkáskanál só (lehet kevesebb is)

1 csapott kiskanál bio sütőpor (vagy szódobikarbóna)

### *Elkészítés:*

A hozzávalókat egy tálba tesszük. Lassan felhígítjuk a vízzel. Könnyen gyúrható, nem túl ragacsos tésztát kapjunk. Az edény falától elválik, de puha és könnyen nyújtható marad (ne legyen túl száraz!). 1-2 percet dagasztó mozdulatokkal dolgozunk vele.

A gombócot letakarjuk fóliával, a tállal együtt 15-20 percre a hűtőbe tesszük. Lisztezett deszkán és sodrófával, körkörösén 0,5 cm vékonyra nyújtjuk. Kb. 32 cm-es átmérőjű kört kapunk, a megfelelő méretű teflonos vagy vas sütőformába húzzuk. (Tehetünk a lá sütőpapírt is.)

### *Tetejére:*

Rakhatunk bármilyen zöldséget a pizza tetejére; ha paradicsom sűrítményt használunk, akkor lehetőleg bio legyen (max. paradicsom és só), vagy friss (felkarikázott) és szárított paradicsomot is használhatunk.

A képen: bio paradicsompüré, fűszerek (felaprított friss bazsalikom, oregano és kakukkfű), grillezett articsóka, párolt cukkini és apró félbe vágott dagolya paradicsom van.

### *De kerülhet rá:*

Kb. 15 dkg párolt savanyú káposzta (kimosva 1 evőkanál olajon, 1 gerezd áttört fokhagymával, letakarva kb. 5 percet pároljuk),

vagy 1 evőkanál párolt hagyma és cukkini,

vagy főtt kukoricacsőről levágott kukoricaszemek stb.

Nyáron vékonyan felkarikázhatunk egy paradicsomot, kb. 10 percre állni hagyjuk. Majd ezt tesszük a kinyújtott pizzára.

Néha kevés zabtejszínnel, vagy fehér szezámag krémmel (fehér Tahini) elkevert zabtejszínnel is meglocsoljuk.

### *Sütés:*

20 perc alatt, kb. 200 °C-on (hőlégkeveréssel 180 °C-on – a sütők egyénileg eltérhetnek ettől) megsütjük. Cikkekre vágjuk és egyből fogyasztható.