

Pizza de post cu aluat din cartofi



Cat de buna poate fi o pizza de post, va intrebati, poate?! Foooarte buna, mai ales daca faceti o pizza de post cu aluat din cartofi!!!

Aluatul dospit, cu drojdie, in care se adauga cartofi e incredibil de bun si nu imi vine nici acum sa cred ca nu v-am aratat cate puteti face cu el! De la langosi, gogosi sau pogacele si pana la dulciuri precum **galustele cu prune de post** sau **prajitura de post cu gem**, pe care le am deja de multi ani pe blog, aveti o „lista” aproape interminabila de bunataturi de incercat ☐

Astazi, insa, vreau sa arat cat de usor puteti lucra cu acest aluat simplu, din cartofi, si cum il puteti transforma intr-o delicioasa **pizza vegana**, cu sos de legume coapte la gratar..si inca alte doua, trei ingrediente. La indemana, si alea :))

Noi, in duminica asta ce a trecut am avut o zi superba, in aer

liber, si ne-am rasfatat cu o masa vegana delicioasa si frumos colorata. Am avut ciuperci umplute cu usturoi la gratar, dovlecei si niste frigarui de legume...pe care, a doua zi, le-am transformat in „umplutura” pentru pizza ☐

Aici: **Pizza de post**, mai puteti gasi cateva idei care sa va inspire!

Ingrediente pentru doua pizza cu diametrul de 30 cm:

Aluat de pizza cu cartofi:

- 520-550 g faina alba de grau (tip 000)
- 1 lingura rasa de sare
- 270 g cartofi (curatati)
- 10 g drojdie uscata
- 1 lingurita zahar
- 300 ml lapte vegetal (caldut)
- 50 ml ulei (de masline)

Umplutura pizza:

- 4, 5 linguri ketchup (**de casa**)
- 2 cepe rosii, mari
- 1 ardei gras, rosu
- 1 ardei gras, galben
- doi dovlecei (subtiri)
- 3, 4 catei de usturoi
- 250 g ciuperci champignon

Topping:

- 5, 6 rosii cherry, bine coapte
- 100 g branza Tofu (din soia)
- 80 g cascaval vegan
- condimente pentru pizza (oregano, busuioc, etc, uscate)
- cateva linguri cu ulei de masline
- sare si piper dupa gust

Cateva instantanee desprinse din frumoasa zi petrecuta afara, in familie:



Ghioceii de munte ii avem datorita mamei ☐



Si brandusa asta frumoasa, la fel!!!



Mod de preparare:

Pentru aluatul de pizza cu cartofi, vom pune mai intai cartofii, taiati in cuburi mici (ca sa fiarba mai repede), la fiert, in apa cu sare. Cand furculita intra usor in ei, ii scurgem dar nu de tot, ci sa mai ramana putin lichid (eu i-am „pescuit” cu lingura ☐). Punem mixerul vertical in priza si ii facem piure. Lasam deoparte.

Preparam apoi maiaua, si anume: amestecam foarte bine laptele cald cu zaharul si drojdia uscata si lasam sa stea cca. 5 minute.

Intr-un bol incapator...sau direct in bolul robotului, cum am facut eu...se pune faina, cernuta; se adauga sarea si se amesteca bine. In continuare, adaugam piureul de cartofi, uleiul si maiaua crescuta si framantam cateva minute bune. Aluatul va fi foarte lipicios, asa ca va sfatuiesc sa folositi robotul sau sa va ungeti cu ulei pe maini!

Cand e gata, aluatul se pune intr-un vas uns cu ulei si se lasa la dospit, la loc cald, acoperit cu un prosop de bucatarie. Eu m-am grabit si nu l-am prins in poza decat dupa a doua dospire, cand am pregatit cea de-a doua tava de pizza (aveti poza cu aluatul la sfarsitul postarii). Era ataaat de frumos, crescut si plin de gaurele!!!! In fine, important e ca e un aluat foarte reusit si usor de facut!

Cat timp aluatul creste, in cca. o ora ar trebui sa fie gata, ne ocupam de legume. Acum, dupa cum stiti, eu aveam totul pregatit si n-a mai trebuit decat sa le fac piure. Legumele ☐ Le puteti pune si voi pe grill, afara sau in tigaia de gratar, bine unse cu ulei si condimentate.

Acum e timpul sa incingem cuptorul. Eu la maxim 190 grade C, pentru ca cuptorul meu da semne de imbatranire, dar voi, daca aveti posibilitatea de a incinge cuptorul la 200 grade C sau mai mult, faceti-o!

Aluatul de pizza se imparte in doua; eu, pentru ca am vrut sa ii pun lui Bogdi pizza la scoala, la pachet, am copt cealalta pizza mai tarziu, dar se pot pune amandoua deodata la copt. De asemenea, si umplutura se va impartii in doua!

De-aici totul decurge foarte rapid: ungeti pizza cu ketchup, apoi cu sosul de legume, urmand ca la final sa adaugati ingredientele pentru topping: rosii cherry, taiate in sferturi, branza tofu feliata, cascaval vegan ras, condimente pentru pizza si, bineinteles, sare si piper dupa gust. Nu uitati sa picurati putin ulei de masline peste pizza inainte de a o introduce in cuptor!

Pizza se lasa la copt 30-35 de minute sau pana cand se rumeneste frumos (daca cuptorul e setat pe putere maxima, pizza va fi gata in cca. 20 de minute):



*Laura
Sava*



A fost delicioasa!!!



Si ii multumesc mamei mele iubite, Viorica, pentru ca m-a ajutat cu pozele ☺



Iar aici e aluatul cu cartofi...ma rog, ce-a mai ramas din el ☺ , dar tot e bine ca am reusit sa il surprind si asa, ca sa va faceti o

idee..



Sper sa incercati si voi cat de curand pizza noastra cu legume si cartofi!!!!

Pizza de post cu blat de spanac



Pizza de post cu blat de spanac: inca o reteta de post pentru voi, dragilor, o **reteta de pizza** care ne-a placut atat de mult incat am facut-o de doua ori intr-o saptamana!!

Bogdi a fost din nou foarte placut surprins de „inventia” mea ☺
...asa ca am fost extrem de bucuroasa si multumita.

Initial, voiam sa-i fac o tava cu **placintele de post cu spanac** dar ma bucur ca am mai schimbat putin „meniul” :))

Ingrediente pentru doua pizza cu diam. de 30 cm:

Pentru aluatul de pizza cu spanac:

- 500 g faina
- 7 g drojdie uscata (un pliculet) sau 25 g drojdie proaspata
- 380-300 ml apa calda
- 2 lingurite sare
- 5, 6 linguri ulei (de masline)
- 150 g spanac fiert si facut piure sau tocat foarte fin

Pentru umplutura:

- o ceapa rosie
- 2 catei de usturoi
- un gogosar rosu
- 50 ml ulei de masline
- 200 g tofu simplu, in saramura (natur)
- 100 g hummus de naut
- 300 g cascaval vegan: 150 g felii cu ulei de cocos+ 150 g felii cu migdale
- 120 g rosii cherry
- 2 lingurite condimente pentru pizza (sau doar busuioc si oregano)

Mod de preparare:

Pregatiri preliminare:

Se pregateste aluatul de pizza mai intai, bineinteles ☐ Eu pun totul in vasul robotului, in ordinea in care apar mai sus, la ingrediente, dar e un aluat foarte usor de facut, deloc pretentios, pe care il puteti face si manual.

Daca aveti drojdie proaspata, folositi-o cu incredere! Singura diferenta consta in faptul ca drojdia proaspata trebuie sa „creasca”.

Amestecati-o, asadar, intr-un bol mic cu 1 lingurita zahar si 2, 3 linguri apa calda, presarati putina faina si lasati la dospit 10 minute. Acest lucru se numeste „maia” ☐

Drojdia uscata, in schimb, nu are nevoie de toate astea ci se amesteca direct cu faina.

Preparare aluat de pizza cu spanac:

Deci, pentru aluat, amestecam faina cu drojdia uscata sau maiaua, uleiul si sarea. Lasam la framantat putin, apoi adaugam apa calda (daca e rece sau fierbinte, va „ucide” drojdia). La sfarsit, adaugam spanacul si framantam cateva minute.

Aluatul se lasa la dospit cca. 40 de minute intr-un loc cald,

acoperit, dupa care se imparte in doua bile (facem asta cu mainile unse cu ulei).

Se ung cu putina margarina tavile de pizza (daca le ungem cu ulei, aluatul se va intinde greu); aluatul se intinde apoi in tavi, lasand marginea un pic mai groasa. Se lasa la dospit pana cand pregatim „umplutura”.

Incalzirea cuptorului:

Tot acum, vom incinge si cuptorul (cuptorul ar trebui setat la maxim, la foc puternic).

Umplutura pizza si coacere:

In continuare, se toaca ceapa cu usturoiul si gogosarul si se calesc in uleiul de masline. Se adauga apoi tofu sfaramat si hummusul.

Se acopera aluatul din cele doua tavi si se pun deodata la copt pentru 10 minute.

La final, se pune cascavalul (din ambele feluri), rupt in bucati, si rosiile taiate feliute.

Se presara condimentele pentru pizza si se mai lasa la copt 10-15 minute.

A iesit incredibil de gustoasa!!!



Parca e o tarta frantuzeasca cu legume! ☐