

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 ungu 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! ☐