



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL BIO Italské koření
- 376g pšeničné mouky typu 550
- ½ lžičky soli
- 1,5 balíčku sušeného droždí
- 125ml vlažné vody
- pečicí papír
- 1 stroužek česneku
- 120g oloupaných zavařených rajčat
- 1 šalotka
- 100g očištěných lišek
- 1 mozzarella z buvolího mléka, dobře okapaná
- sůl
- pepř, čerstvě namletý
- 1 plná hrst čerstvých, od stonku oddělených bylinek, např. kerblík, bazalka, petrželka

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Domácí pizza s liškami a bylinkami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 70 minut.

Příprava:

Na těsto budeme potřebovat 375g pšeničné mouky, ½ lžičky soli a 1,5 balíčku sušeného droždí. Dáme do velké mísy a velmi dobře smícháme. Uprostřed vytvoříme důlek a nalijeme do něj 2 lžičce NIKAL Přírodního olivového oleje Extra a 125ml vlažné vody. Vše zpracujeme do hladkého těsta. Pokud těsto stále lepí, přidáme trochu další mouky.

Těsto hněteme na pomoučené podložce asi 10 minut, dokud nebude vláčné a elastické. Poté dáme těsto do mísy a překryjeme čistou utěrkou. Necháme kynout, dokud nebude mít dvojnásobek svého objemu. Poté hněteme další dvě minuty a vyválíme na asi 15cm široký a 60cm dlouhý obdélník.

Na pár místech propícháme těsto vidličkou a nakrájíme jej na kousky. Tyto kousky rozdělíme na plech vystlaný pečicím papírem.

Troubu předehřejeme na 220 °C.

1 stroužek česneku oloupeme a nasekáme najemno. 120g zavařených rajčat smícháme s česnekem a lžící NIKAL Přírodního olivového oleje Extra, dokud se vše nasmíchá v račatovou hmotu. Ochutíme NIKAL BIO Italským kořením. Touto směsí potřeme kousky těsta.

Oloupeme 1 šalotku a nakrájíme ji na jemné proužky. Na pánvi rozezehejeme 3 lžičce NIKAL Přírodního olivového oleje Extra a osmažíme na něm proužky šalotky. Přidáme 100g očištěných lišek a krátce je naprudko orestujeme. Vyjmeme z pánve a necháme okapat v sítu.

1 buvolí mozzarellu nakrájíme na velmi malé kostičky a necháme okapat na kuchyňské utěrce. Poté jimi posypeme kousky těsta, přidáme okapané lišky a dochutíme trochou soli a pepře.

Kousky pizzy pečeme asi 12 minut v předehřáté troubě. Vyjmeme z trouby a necháme trochu vychladnout. Posypeme čerstvými bylinkami a můžeme ihned servírovat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 33,7 g tuk • 67,2 g sacharidy • 16,5 g bílkoviny • 5,6 g vlákniny • Energetická hodnota 639 kcal