Házi pizza bolognai szósszal

Hozzávalók

- 0.25 üveg Maggi Zöldfűszeres bolognai szósz
- 200 g Búzaliszt, teljes kiőrlésű
- 15 g élesztő
- 1.5 dl Tej, alacsony sótartalommal
- 1 ek Olaj, repce
- 1 tk cukor
- 1 csipet só
- 1 db paradicsom
- 1 fej vöröshagyma
- 0.5 tk Fűszerek, oregánó, szárított
- 5 levél Fűszerek, bazsalikom, friss
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 ek olívaolaj
- 2 csipet feketebors
- 5 szelet Sonka, szeletelt, normál (kb. 11% zsírtartalom)
- 3 szelet ananász, nyers, minden fajta
- 4 szelet Szalámi, sült, marha
- 1 csomag mozzarella sajt
- 2 ek Ketchup szósz

Elkészítés

1. Tészta: Szitáljuk a lisztet egy tálba. Melegítsük fel a tejet.
2. Morzsoljuk az élesztőt egy csészébe, adjuk hozzá a cukrot, egy kanál lisztet és a tejet, keverjük össze, majd hagyjuk megkelni.
3. Adjuk a liszthez a sót, az olajat és a megkelt élesztőt. Gyúrjuk össze a tésztát alaposan.
4. Takarjuk le a tésztát egy konyharuhával, és hagyjuk kelni két órán át.
5. A megkelt tésztát osszuk több részre.
6. A mártáshoz az érett, nagy paradicsomot hámozzuk meg, és kockázzuk fel. Alternatívaként használhatunk paradicsomkonzervet is, ebben az esetben adjunk hozzá 1 konzervet.
7. Hámozzuk meg a hagymát (esetleg két kisebb újhagymát), és vágjuk apró kockákra. Egy percig pároljuk az olajban.
8. Adjuk hozzá a fokhagymát, majd a paradicsomot, a Maggi Zöldfűszeres Bolognai szószt és a fűszereket.
9. Pároljuk 5-7 percig, amíg a vízből származó folyadék egy része el nem párolog, és a mártás a kívánt állagú nem lesz.
10. A pizza elkészítésekor a tésztát formázzuk pogácsákká, az egyik szélét kenjük meg olívaolajjal, és előmelegített grillen a magasabb polcon 3-5 percig grillezzük, amíg a tésztán grillnyomok nem látszanak.
11. Fordítsuk át a másik oldalára, tegyük rá a kedvenc feltétjeinket.
12. Grillezzük még néhány percig az ételt, amíg a sajt

megolvad. A grillt letakarhatjuk egy fedővel vagy alufóliával – ily módon a pizza gyorsabban elkészül.

13. Tálaljuk a pizzát enyhén pikáns vagy csípős ketchuppal.

Tápérték adatok

190 Perc

4

Szénhidrát	57.83 g
Energia	530.56 kcal
Zsír	24.37 g
Fehérje	24.18 g
Telített zsírok	8.66 g