



Hozzávalók

a tésztához:

2,5 dkg élesztő, 3 dl langyos víz, 50 dkg finomliszt (a fele Graham-liszt is lehet), 1 mokkáskanál só, 4-5 evőkanál olaj

a nyújtáshoz:

3-4 evőkanál finomliszt

a lekenéshez:

5-6 evőkanál olaj

a tetejére:

60 dkg paradicsom, 8 konzerv szardellafilé, só, őrölt fekete bors, 2-3 ág friss bazsalikom és origano, 30 dkg pizza mozzarella, 4 evőkanálnyi reszelt parmezán

1. Az élesztőt kb. 1 deci langyos vízbe morzsoljuk, és 1 evőkanál finomlisztet beleszórva kb. 10 perc alatt fölfuttatjuk. Ezután egy nagyobbacska tálban a többi liszttel, a fele olajjal meg kb. 2 deci langyos vízzel, megsózva összegyúrjuk. Akkor jó, ha közepes keménységű tésztát kapunk, amit még 6-8 percig intenzíven dagasztunk, egészen addig, amíg az edény falától el nem válik, szép sima nem lesz. Ekkor a maradék olajjal meglocsoljuk, a tésztába dagasztjuk, így jó laza lesz.

2. Ha kész, cipóvá formáljuk, a tetejét olajjal lekenjük, majd konyharuhával letakarjuk, és langyos helyen, kb. 40 perc alatt a duplájára kelesztjük. A tésztát két részre osztjuk, és enyhén belisztezett gyúrolapon, belisztezett kézzel egyenként 0,5-1 centi vastag (ki milyen vastagon szereti) kerek lappá nyújtjuk. Akinek van pizzasütőformája, olajozza ki és abba nyomkodja bele a tésztát, akinek nincs, egyszerűen csak tegye sütőlemezre.

3. Amíg a tészta kel, a tetejére való paradicsomot kis kockákra vágjuk - még jobb, ha először leforrázzuk, meghámozzuk, s csak ezután kockázzuk föl. 8 szardellafilét lecsöpögtetünk, majd miután a nagyobb szálkákat kivettük belőle, villával összetörjük vagy fölaprítjuk. A pizzakorongokat a paradicsommal és a szardellával megszórjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, apróra vágott bazsalikommal és origanóval meghintjük. Mozzarella szeleteket fektetünk rá, a reszelt parmezán sajttal megszórjuk.

4. Előmelegített forró kemencében vagy sütőben, nagy lánggal (kb. 230 °C; légkeveréses sütőben 210 °C) 10-12 perc alatt (a tészta vastagságától függően) megsütjük. Akkor van kész, amikor egy széles lapáttal alányúlva azt tapasztaljuk, hogy kopog a tészta alja.

6 főre

Elkészítési idő: 40 perc + kelesztés

Egy adag: 861 kcal