

Pizza košíčky s tuňákem



5 PORCÍ



90 MINUT



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Mouka pšeničná celozrnná	150
Voda	75
Droždí čerstvé lisované	10
Cukr bílý (řepný, třtinový)	4
Olej řepkový	30
Rajčatové pyré	60
Česnek	6
Špenát	5
Tuňák ve vlastní šťávě	80
Cibule šalotka	35
Parmezán 32%	25
Dochucovadla: sůl, pepř, bazalka	

Postup přípravy

Nejprve si připravíme kynuté těsto na pizzu. V troše vlažné vody smícháme droždí s cukrem. Celozrnnou mouku smícháme v míse s malou lžičkou soli a olejem. Přidáme připravený kvásek a dolijeme vlažnou vodou. V míse vytvoříme konzistentní těsto, které následně ještě důkladně prohněteme na pomoučené pracovní ploše. Měl by nám vzniknout hladký bochánek, který přendáme zpět do mísy, přikryjeme utěrkou a necháme vykynout 30 – 40 minut. Vykynuté těsto si na pomoučené pracovní ploše vyválíme. Z vyváleného těsta vykrojíme kolečka (stačí na to menší kulatá sklenička), jejichž okraje mírně prsty ohneme, aby nám vznikl mělký košíček. Rajčatovou pasatu smícháme s prolisovaným česnekem a trochou pepře. Touto směsí potřeme vnitřek každého košíčku. Na to položíme lístek čerstvého špenátu. Následně do každého košíčku přidáme trochu konzervovaného tuňáka a na jemno pokrájenou šalotku. Posypeme sýrem a můžeme přidat i trochu sušené bazalky. Košíčky pečeme na plechu vyloženém pečeným papírem v troubě předehřáté na 200 stupňů přibližně 10 – 15 minut.