

Пицца с грушей и сыром бри на тесте из цельнозерновой



0 ч 20 мин



3 порции



11 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	527 Ккал
Белки:	17.7 грамм
Жиры:	25.5 грамм
Углеводы:	58.3 грамм

Ингредиенты

Категории: [Итальянская кухня](#), [Вегетарианская еда](#), [Паста и пицца](#)

Ингредиент	Кол-во
Пшеничная мука	120 г
Оливковое масло	1 столовая ложка
Сухие дрожжи	1 чайная ложка
Соль	на кончике ножа
Сыр бри	60 г
Сыр дор-блю	40 г
Груши	1 штука
Инжир	1 штука
Грецкие орехи	40 г
Вода	125 мл
Цельнозерновая мука	100 г

Инструкция

1. Приготовить тесто: в теплую воду всыпать дрожжи, размешать, и оставить на 10 минут. Смешать два вида муки с солью хорошенько!
2. Как вода с дрожжами отстоится, сделать углубление в муке и постепенно вливать жидкость, замешивая тесто. Как только тесто склеилось в комок, добавить в него оливковое масло.
3. А теперь самое важное: тесто будет слегка липнуть, но не смущайтесь: вам надо его вымесить в течение 10 минут (засеките время, серьезно). Положите тесто в теплое место, накройте полотенцем и забудьте на 30 минут.
4. Начинка: режем все ингредиенты как душе угодно. Орехи перемалываем слегка или рубим ножом. Ставим греться духовку на максимальную температуру, на которую она способна.
5. Сборка: через полчаса тесто должно увеличиться в два раза. Раскатайте тесто скалкой для начала, а потом переложите на пергаментную бумагу и растягивайте руками до нужного вам размера и толщины (лучше тонко, т.к. тесто грубое — цельнозерновое).
6. Кладем на тесто начинку: сначала сыры, потом фрукты, а сверху — орехи. Количество начинки регулируйте на свой вкус. Баланс сыра и груши — важен (50/50).
7. Получившуюся пиццу на пергаменте осторожно перетягиваем на решетку, предварительно высунув ее из духовки, конечно же.
8. Ставим в духовку на 7-10 минут. Края теста чуть подрумянились — сыр поплавился? Достаем!