

Χορτοφαγική Πίτσα

με δίκοκκο σιτάρι

2 
ΥΛΙΚΑ

Ζύμη

- 200 ml νερό
- 3 κ. της σούπας διατροφική μαγιά
- 1 πρέζα αλάτι
- όσο δίκοκκο σιτάρι πάρει το αλεύρι

Σάλτσα ντομάτα

- 2 μέτριες ντομάτες
- 7 λιαστές ντομάτες
- 2 μέτρια καρότα
- 2 βασιλικούς χουρμάδες
- 1 χούφτα φρέσκο βασιλικό
- 1 κ. του γλυκού ρίγανη
- 1 πρέζα αλάτι

Υλικά για την πίτσα

- ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη λεπτές φέτες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο λεπτές φέτες
- 1 μικρή χούφτα ελιές χωρίς κουκούτσια
- κάπαρη
- 1 βραστό κολοκυθάκι κομμένο σε μέτρια κομμάτια
- βραστά παντζαρόφυλλα κομμένα

 30'

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°.
2. Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε με το χέρι όλα τα υλικά της ζύμης εκτός από το αλεύρι. Προσθέτουμε το αλεύρι λίγο- λίγο, έτσι ώστε η ζύμη να μην κολλάει.
3. Απλώνουμε τη ζύμη μας με τον πλάστη κατευθείαν σε μία λαδόκολλα αφού την έχουμε αλευρώσει και από τις δύο πλευρές.
4. Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα ντομάτα στο μπλέντερ.
5. Απλώνουμε τη σάλτσα ντομάτα στη ζύμη. Προσθέτουμε 1 στρώση κρεμμύδι, 1 στρώση πιπεριά, τις ελιές, τα ντοματίνια.
6. Ψήνουμε την πίτσα για περίπου 20'. Όταν είναι σχεδόν έτοιμη προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ψήνουμε για ακόμη περίπου 10'.
7. Πρίν τη σερβίρουμε προσθέτουμε λάδι και ρόκα, ή αλλο φρέσκο μυρωδικό.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ: να φαγωθεί άμεσα.