



بيتزا هيرب جاردن

عدد الحصص 3 | مدة التحضير 30 دقيقة |
الوقت الإجمالي 40-50 دقيقة

الأدوات:

بولة مزج كبيرة
منشفة نظيفة
صينية بيتزا مقاس 12 بوصة أو صينية خبز مسطحة كبيرة
لوح تقطيع
بولة صغيرة للمزج

أدوات الطهي:

مضرب خفق أو شوكة
سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

لتحضير القشرة

كوب وثلث من دقيق القمح الكامل
ملعقة صغيرة من البيكنج بودر
نصف كوب من الحليب قليل الدسم
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

لتحضير البييتزا

نصف كوب من صلصة الطماطم
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقتان صغيرتان من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
كوبان من الخضروات (طماطم، سبانخ، بصل أحمر، فلفل رومي، فطر، بروكلي، إلخ)
مقطعة إلى شرائح رقيقة
ثلاثة أرباع كوب من جبنة الموزاريلا المبشورة

التعليمات

لتحضير القشرة

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. في بولة كبيرة، اخفق الدقيق والبيكنج بودر معاً.
4. أضف الحليب والزيت. حرّك الخليط حتى يشكل عجينةً. إذا كان العجين جافاً للغاية، استمر في إضافة الحليب، بمقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين في كل مرة، حتى يصبح العجين متماسكاً في شكل كرة.
5. أزل العجين من البولة. اعجنه بيديك حوالي 10 مرات. شكّله على شكل كرة وأعدّه إلى البولة.
6. غطي البولة بمنشفة واترك العجين يرتاح لمدة 10 دقائق.
7. أزل العجين من البولة وضعه على سطح منضدة نظيف مع بعض الدقيق. لف العجين بدائرة قطرها 12 بوصة وضعه على صينية خبز مسطحة غير لاصقة أو صينية بيتزا.
8. استخدم شوكة لصنع ثقوب في العجين بين 8-10 مرات. اخبزه في فرن مُسخّن مسبقاً لمدة 8 دقائق.
9. أخرج الصينية من الفرن واتركها تبرد لبضع دقائق قبل إضافة طبقات التزيين.

لتحضير البيتزا

1. في بولة صغيرة، اخلط الثوم أو مسحوق الثوم والتوابل الإيطالية مع الزيت.
2. استخدم أطراف أصابعك أو فرشاة المعجنات لتوزيع خليط الزيت على قشرة البيتزا.
3. وزّع صلصة السباغيتي بالتساوي فوق قشرة البيتزا واترك حوالي بوصة واحدة حول الحواف.
4. في حالة استخدام شرائح الطماطم، ضعها فوق صلصة الطماطم أولاً.
5. وزّع باقي الخضروات بالتساوي على قشرة البيتزا.
6. رشّ الجبن المبشور فوق الخضروات.
7. اخبزها بين 15-20 دقيقة حتى يذوب الجبن وتتحمّر القشرة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 580 ملجم

إجمالي الدهون 25 جم

السرعات الحرارية 470

البروتين 17 جم

إجمالي الكربوهيدرات 48 جم