طريقة عمل بيتزا الخضار بالخبز الأسمر لسحور رمضان

من المهم تناول سحور خفيف وصحي ومغذي، يساعد على الشعور بالشبع أكثر خلال فترة الصيام. ويمكن تناول البيتزا بعجين أسمر الى جانب الأطعمة الأخرى على السحور.

المقادير:

للعجينة :

- نصف كوب طحين أسمر
- 3 ملاعق صغيرة خميرة فورية
- 1 ملعقة صغيرة بودرة الثوم
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- 2 كوب ونصف طحين
- 1 كوب ماء دافئ
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

للحشوة:

- 2 صلصة بيتزا
- 1 كوب كوسا، مقطعة شرائح
- 1 كوب فطر، مقطع
- 1 حبة فلفل أخضر، مفروم
- 1 حبة فلفل أحمر، مفروم
- 1 بصلة، مقطعة
- كوب وربع جبن موزاريلا لايت

طريقة التحضير:

1. لتحضير العجين، يوضع الطحين الأسمر والملح والخميرة وبودرة

الثوم في وعاء.

2. يضاف كوب طحين عادي للخليط.
3. يضاف الماء بالتدريج ثم زيت الزيتون وتعجن المكونات.
4. أثناء العجن، يضاف باقي كمية الطحين مع العجن.
5. يترك العجين ليتخمر لنصف ساعة.
6. يسخن الفرن على درجة حرارة 400
7. توضع العجينة في صينية للبيتزا .
8. توزع الصلصة على العجين صم يوزع الفطر والفلفل والبصل والكوسا.
9. تشوى الصينية في الفرن لمدة 8 دقائق ثم تخرج ويوزع جبن الموزريلا وتشوى لمدة 5 – 7 دقائق حتى تنضج.
10. تقطع وتقدم ساخنة.

ألف صحّة!