



# Γρήγορη πίτσα

**10'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**20'**Χρόνος  
Ψησίματος**6**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

### Για τη ζύμη

- Σε ένα μεγάλο **μπολ** ανακατεύουμε αλεύρι, το νερό, 2 κ.σ. ελαιόλαδο και το αλάτι. Ανακατεύουμε αρχικά με ένα πιρούνι. Μόλις αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη συνεχίζουμε να ανακατεύουμε με τα χέρια. Όταν το ζυμάρι σταματήσει να κολλάει στα χέρια μας τότε είναι έτοιμο.
- Προαιρετικά το αφήνουμε 30 λεπτά να ξεκουραστεί αλλά αν βιαζόμαστε μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε επιτόπου.
- Παίρνουμε ένα **τηγάνι, με διάμετρο 22 εκ.**, με μεταλλική λαβή για να μπορέσουμε να το βάλουμε στον φούρνο.
- Ανοίγουμε τη ζύμη με τα χέρια μας μέχρι να έχει την ίδια διάμετρο με τον πάτο του τηγανιού μας.
- Βάζουμε στο τηγάνι 2 κ.σ. ελαιόλαδο και το απλώνουμε με ένα **πινέλο** ώστε να καλύψουμε όλη την επιφάνεια του και βάζουμε τη ζύμη.
- Εναλλακτικά, ραντίζουμε με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 κ.σ. σμιγδάλι το τηγάνι μας και βάζουμε πάνω το ζυμάρι. Ραντίζουμε με επιπλέον 1 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 κ.σ. σμιγδάλι το ζυμάρι και μεταφέρουμε στη φωτιά. Με αυτόν τον τρόπο η ζύμη μας θα γίνει πιο τραγανή και από τις δύο πλευρές.
- Τοποθετούμε σε χαμηλή φωτιά για 4-5 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα.

### Για τη γέμιση

- Σε ένα μπολ προσθέτουμε το τυρί κρέμα, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, τον άνηθο, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και το αφήνουμε στην άκρη.

### Για την πίτσα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Μόλις γυρίσουμε την ζύμη μας και από την άλλη πλευρά, προσθέτουμε τη γέμιση.
- Απλώνουμε με ένα κουτάλι ώστε να καλύψει όλη την επιφάνεια.
- Προσθέτουμε τη μοτσαρέλα και βάζουμε το τηγάνι στον φούρνο για 15-20 λεπτά.

### Για το σερβίρισμα

- Κόβουμε το **αβοκάντο** σε φέτες και τις στρώνουμε σε ένα **ξύλινο δίσκο** μαζί με τον σολομό. Κόβουμε λίγες φέτες από λεμόνι και τις βάζουμε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Προσθέτουμε τα φύλλα ρόκας και πασπαλίζουμε με τον άνηθο και το ξύσμα λεμονιού.
- Αφαιρούμε την πίτσα από τον φούρνο, την βάζουμε πάνω στον ξύλινο δίσκο και την κόβουμε σε κομμάτια.
- Σερβίρουμε την πίτσα κάνοντας τον συνδυασμό της αρεσκείας μας.

## Συστατικά

### Για τη ζύμη

- 170 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 90 γρ. νερό
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πρέζα αλάτι
- λίγο σμιγδάλι, για πασπάλισμα στο τηγάνι (προαιρετικά)

### Για τη γέμιση

- 200 γρ. τυρί κρέμα, ελαφριά
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1/2 κ.γ. πιπέρι
- 2 πρέζες αλάτι
- 2 κ.σ. άνηθο
- 200 γρ. μοτσαρέλα, με χαμηλά λιπαρά

### Για το σερβίρισμα

- 3 αβοκάντο
- 200 γρ. καπνιστό σολομό
- ρόκα, τα φύλλα
- φέτες λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. άνηθο

## Διατροφικός πίνακας

### Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                           |                              |                           |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 485<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 30.0<br>Λιπαρά (γρ.)      | 8.5<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 29.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 24%                       | 43%                       | 43%                          | 11%                       |
| 2.7<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 23.0<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 4.0<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 1.6<br>Αλάτι<br>(γρ.)     |
| 3%                        | 46%                       | 16%                          | 27%                       |