



Πίτσα με πέστο ρόκας και τυρί τόφου

120

Χρόνος
Εκτέλεσης

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τη μαγιά με το νερό και τη ζάχαρη σε ένα μπολάκι, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε για 10 λεπτά για να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε για 8-10 λεπτά στο μίξερ με τον γάντζο μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη και να ξεκολλάει από τα τοιχώματα.
- Τοποθετούμε τη ζύμη σε ένα λαδωμένο μπολάκι σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε να φουσκώσει για 1 ώρα.
- Για να ετοιμάσουμε το πέστο, βάζουμε όλα τα υλικά στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και χτυπάμε μέχρι να πάρουμε μια απαλή πάστα. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο γάλα ακόμα. Μόλις ετοιμαστεί αφήνουμε στην άκρη σε ένα μπολ μέχρι να το χρειαστούμε.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 200° C στον αέρα.
- Όταν φουσκώσει το ζυμάρι, (μπορεί να πάρει και μια ώρα ανάλογα τη θερμοκρασία περιβάλλοντος) το βγάζουμε από το μπολάκι, το ζυμώνουμε ελαφρά, το χωρίζουμε στα 2 (αν θέλουμε) και ανοίγουμε με τον πλάστη και λίγο αλεύρι σε διάμετρο 25-30 cm. Το ζυμάρι βγάζει μια μεγάλη ή δύο κανονικές πίτσες.
- Αφού έχουμε ανοίξει το ζυμάρι στο μέγεθος που θέλουμε, το ψήνουμε σκέτο στον φούρνο για 15-20 λεπτά.
- Παράλληλα κόβουμε τη μελιτζάνα σε ροδέλες, αλατοπιπερώνουμε, και σοτάρουμε στο τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά με λίγο ελαιόλαδο για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά και αφήνουμε στην άκρη.
- Στο ίδιο τηγάνι σοτάρουμε ταμανιτάρια που έχουμε κόψει σε φέτες με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι μέχρι να χάσουν τα υγρά τους και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Καθαρίζουμε με χαρτί κουζίνας το τηγάνι και συνεχίζουμε πάλι σε μέτρια φωτιά.
- Κόβουμε σε φέτες 2 εκ. το τυρί τόφου.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και προσθέτουμε στο τηγάνι μαζί με τη σόγια σως, το σιρόπι σφενδάμου και με 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο.

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 10 γρ. ξερή μαγιά
- 180 ml. νερό
- ½ κ.γ. ζάχαρη
- 340 γρ. αλεύρι γ.ο.χ
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το πέστο

- 50 γρ. φρέσκα φύλλα ρόκας
- 20 γρ. κουκουνάρι
- ½ σκ. σκόρδο
- 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3-4 κ.σ. γάλα σόγιας
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη γέμιση

- 1 μελιτζάνα
- 5-6μανιτάρια (σαμπινιόν μεσαία)
- 300 γρ. “τυρί” τόφου (tofu)
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. σόγια σως
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου (maple syrup) ή μέλι ή αλόη
- αλάτι
- πιπέρι
- φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο (για σερβίρισμα)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

363 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	2.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	37.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	27%	14%	14%

- Μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρει το τυρί μας ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα. Αφήνουμε στην άκρη όταν είναι έτοιμο.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο το ζυμάρι που έχει ψηθεί και προσθέτουμε από πάνω του τα υλικά που φτιάξαμε, δηλαδή πρώτα αλείφουμε το πέστο, έπειτα στρώνουμε από πάνω τις μελιτζάνες, ταμανιτάρια, το τυρί και τέλος πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε.

4.2 Σάκχαρα (γρ.)	9.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.82 Αλάτι (γρ.)
5%	19%	11%	14%