



SPELTAJAHUPITSA

Retsept: Liia Virkus

Valmistamine

Tervislikust speltajahust pitsapõhi jääb õhuke ja maitsev, katte saad valmistada nii klassikalise juustu-singiga kui ka taimsete komponentidega – artišokkide ja šampinjonidega. Tähtis on ka omakeedetud tomatikaste! 4 väikest pitsat Sega jahu kuivpärmiga ja seejärel käesooja veega. Lisa õli ja sool, sõtku ühtlaseks tainaks. Lisa vajadusel veel jahu või vett, olenevalt jahust, mida kasutad. Sõtku, kuni tainas lööb kausi seinte küljest lahti. Jäta jahuga ülepuistatud tainas rätiku alla kerkima umbes 30 minutiks. Vormi neli ümmargust palli ja rulli need jahusel laual ükshaaval pitsapõhjadeks. Haki sibul ja küüslauk, kuumuta õlis klaasjaks. Lisa tomatikonserv, pune, sool, suhkur ja musta pipart. Keeda vaikselt tulel kaane all 20 minutit. Määri pitsapõhi küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadil tomatikastmega. Kuumuta pannil sibulasektorid, küüslauguviilud, porru ja viilutatud seened. Maitsesta soola, pipra, palsamiädika ja ürtidega. Puista kastme peale riivitud juust ja pannilt tulev täidis. Lisa siiasinna mõned artišokid. Murenda veel peale ka sinihallitusjuustu ja lisa mõned oliivid. Küpseta 225 kraadi juures 12–15 minutit või kuni juust on sulanud. Toimi samuti ka ülejäänud pitsadega.

- 5,5–6 dl speltajahu (sellest 2–3 dl soovitatavalt täisteraspeltajahu)
- 1 pakk (11 g) kuivpärm
- 3 dl käesooja vett
- 2 sl õli
- 1 tl meresoola
- musta pipart
- Tomatikaste:
- 1 purk (400 g) purustatud tomateid
- 2 küüslauguküünt
- 1 sibul
- 1 tl kuivatatud punet
- 1 tl soola
- 1 tl suhkrut
- musta pipart
- 3 sl õli
- Taimne kate:
- 1 sibul
- 4 küüslauguküünt
- tükike porrut
- 4 suurt šampinjoni
- 200 g riivitud juustu
- 100 g sinihallitusjuustu
- 1 väike purk artišokke õlis
- peotäis oliive
- soola, musta pipart, palsamiädikat
- punet