

Пицца на кефирном тесте



На 100 грамм:
Калорийность: **150.22 ккал.**
Белки: **6.68 г.**
Жиры: **3.75 г.**
Углеводы: **22.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/picca-na-kefirnom-teste/>

Ингредиенты:

на тесто:

- 500г кефира 3,2%
- 470г муки (в рецепте было 450, но у меня получилось столько, зависит от муки)
- 0,5ч.л. соды

начинка:

- шампиньоны свежие 200г
- болгарский перец 1 штука
- 1 большая луковица
- 2 маленькие сосиски
- сыр 100г

соус:

- 3ст.л. кетчупа
- 2ст.л. майонеза легкого
- 1ст.л. неострой горчицы

Приготовление:

Смешать кефир, соду, посолить, засыпать муку, хорошо перемешать. Тесто получается липким, но все же не жидким.

Оставить тесто на 30 минут (накрыть миску с тестом пакетом).

Пока тесто стоит, нарезать пластинками шампиньоны, и потушить не до полной готовности на сковороде без масла. Чуть-чуть посолить. Нарезать перец, лук, сосиски - кубиками, сыр натереть на крупной терке.

Противень смазать 2 чл. растительного масла, выложить тесто в центр. Поставить рядом тарелку с водой, и постоянно смачивая руки (чтобы тесто не прилипло), растянуть тесто на весь противень.

Смешать все для соуса, намазать на тесто.

Выложить лук, следом перец, потом грибы, сосиски.

Сверху посыпать сыром и запекать в духовке при 180-200 градусов примерно 20 минут.