



مواد لازم برای خمیر پیتزا :

3 لیوان آرد سفید گندم
آب یک لیوان
روغن مایع (ترجیحاً کانولا) نصف لیوان
یک قاشق غذاخوری خمیرمایه
یک چهارم قاشق مرباخوری نمک

طرز تهیه:

نمک را با آرد مخلوط می کنیم، خمیر مایه را با یک لیوان آب ولرم بخوبی مخلوط کرده و به آرد اضافه می کنیم و در آخر هم روغن را می ریزیم و حسابی مخلوط را ورز میدیم تا یکنواخت بشود. اگر هنوز احساس می کنید که به دست می چسبد مقدار کمی آرد به آن اضافه کنید. بعد از اینکه خوب ورز داده شد، حالا باید رویش را بپوشانیم و در جای گرمی قرار بدیم تا وقتی که خمیر ور بیاید و حسابی پف کند. معمولاً این حجم خمیر برای دو پیتزای بزرگ یا سه پیتزای متوسط کافی است. بعد از آماده شدن خمیر ته ظرف های پیتزا را کمی چرب می کنیم، خمیر را با وردنه باز کرده و به اندازه ظرف و ضخامت کمتر از نیم سانتی متر باز می کنیم. بهتر است همیشه خمیر را چند دقیقه یک پخت اولیه بدهیم تا مغزش خام نماند. فر را از قبل با حرارت 175 درجه سانتیگراد گرم می کنیم، بعد خمیر را در طبقه یکی مانده به آخر می گذاریم. باید مراقب باشیم که خمیر خشک نشود و فقط کمی خودش را بگیرد.

طرز تهیه سس پیتزا:

شش هفت عدد گوجه درشت را از وسط نصف کرده و رنده می کنیم بطوریکه پوست هاش جدا شوند. گوجه ها را در تابه ریخته و روی حرارت می گذاریم تا آبش کمی کشیده بشود. بعد یک تا دو قاشق روغن مایع اضافه می کنیم، کمی نمک و فلفل (اگر امکان هست، فلفل سیاه را تازه آسیاب کنید که عطرش در پیتزا بماند)، پودر سیر ، پودر آویشن، پودر پاپریکا از هر کدام حدود یک قاشق مرباخوری و مقدار کمی هم پودر ریحان خشک شده بریزید. البته این مقادیر را می توانید بر حسب ذائقه کم و زیاد کنید. حرارت را کم کرده و مواد را بخوبی مخلوط می کنیم تا وقتی که آب گوجه ها کاملاً کشیده بشود و جایفتد.

طرز تهیه پنیر پیتزای وگان (غیر لبنی):

مواد لازم:

1 تا 2 فنجان آب یا شیر سویا

۱ قاشق غذاخوری ارده

۱ قاشق غذا خوری پودر جو دوسر

۱ قاشق آرد ذرت یا آرد گندم یا آرد سیب زمینی

۱ قاشق غذاخوری آب لیمو ترش

۱ قاشق غذاخوری روغن مایع گیاهی ترجیحاً زیتون یا کانولا

نمک و فلفل به میزان کم

۱ قاشق مرباخوری پودر خردل (اختیاری)

۱ قاشق مرباخوری پودر سیر و پیاز (اختیاری)

۱ قاشق پودر پیاز یا پیاز رنده شده آب گرفته

طرز تهیه: مواد فوق به جز روغن را در مخلوط کن ریخته و بخوبی مخلوط می کنیم تا یکنواخت بشوند. اگر خیلی غلیظ شد کمی آب اضافه کنید. بعد آنرا در ماهیتابه کوچکی ریخته و مدت کوتاهی با حرارت ملایم می گذاریم تا کمی غلیظ بشود و مرتب هم میزنیم تا ته نگیرد. آخر کار هم روغن را اضافه می کنیم. در اواخر طبخ پیتزا این سس را روی پیتزا ریخته و به آرامی با پشت قاشق یا ترجیحاً با دست پخش می کنیم و چند دقیقه در فر می گذاریم تا خودش را بگیرد.

نوع ساده تر: یک مشت بادام پوست گرفته یا بادام هندی خام را با مقداری آب در مخلوط کن میریزیم تا شیر یکنواختی بدست بیاد. (برای هر پیتزای یک نفره، ۱۰ عدد بادام + یک لیوان متوسط آب) سپس یک قاشق غذاخوری پودر جو دوسر به ازای مقادیر بالا به آن اضافه کنید . اگر نداشتید و هوس پیتزا کردید بجایش آرد بریزید. بعد هم کمی نمک و فلفل و لیموترش و هر طعم دهنده ای که دوست دارید اضافه کنید و دوباره مخلوط کنید و مثل مورد قبل روی حرارت کمی غلیظش می کنید و در آخر هم کمی روغن بریزید و ادامه مراحل بالا!





طرز تهیه پیتزا:

خمیری را که پخت اولیه دادیم از فر خارج کرده و رویش را با سس مخصوص می پوشانیم. برای مواد داخل پیتزا از هر ترکیب و طعمی که دوست دارید استفاده کنید. مثلاً قارچ، فلفل دلمه ای های مختلف، ذرت پخته شده، پیاز، زیتون، کلم بروکلی و ورقه های نازک کدو و بادمجان، سوسیس و کالباس گیاهی یا می توانید مقداری سویا را با یک قاشق پیاز داغ و کمی نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه مورد علاقتان مزه دار کنید و با قارچ و فلفل روی پیتزا بریزید. تنوع زیادی می توان ایجاد کرد. در آخر هم پنیر پیتزای وگان را رویش بریزید و حدود ده دقیقه تا یک ربع دیگر در فر بگذارید تا آماده بشود. قبل از خارج کردن پیتزا حتماً با چنگال از مغز پخت بودن نان پیتزا مطمئن شوید.

<http://www.forum.vegankind.ir/showthread.php?p=839>

<http://celestialfeeding.persianblog.ir/page/1>

<http://vegafood.ir/1389/08/10/%D9%BE%D9%86%DB%8C%D8%B1-%D9%BE%DB%8C%D8%AA%D8%B2%D8%A7%DB%8C-%D9%88%DA%AF%D8%A7%D9%86-%D8%BA%DB%8C%D8%B1-%D9%84%D8%A8%D9%86%DB%8C/>

<http://www.fa.vegan10.com/?p=1473>