

**Βρίσκουμε τρόπους να φτιάξουμε με υγιεινά υλικά τις αγαπημένες μας συνταγές**

## Πίτσα με τραγανή ζύμη ολικής άλεσης

### Υλικά

8 κομμάτια

#### Για τη σύνθεση

1. Philadelphia Light
2. Σάλτσα ντομάτας κονκασέ
3. 200 γρ περίπου τυρί με χαμηλά λιπαρά
4. 4-5 φέτες γαλοπούλα
5. 1 πιπεριά κόκκινη κέρατο
6. 1 πιπεριά πράσινη κέρατο
7. Φρέσκο βασιλικό
8. 1 κσ ελαιόλαδο
9. Αλάτι, πιπέρι
10. Ρίγανη
11. 2 κσ ξύδι βαλσάμικο κρέμα

#### Για τη ζύμη

12. 2 κούπες αλεύρι ολικής άλεσης
13. 1 ποτήρι νερό χλιαρό
14. 1 φακελάκι ξερή μαγιά
15. 1/4 κγ καστανή ζάχαρη
16. 1/2 κγ αλάτι
17. 2 κσ ελαιόλαδο
18. Λίγο σμιγδάλι για το άνοιγμα της ζύμης



## Εκτέλεση

1. Σ' ένα μπολ διαλύουμε το νερό με τη μαγιά και τη ζάχαρη και τ' αφήνουμε για 3 λεπτά περίπου στην άκρη να ενεργοποιηθεί η μαγιά!
2. Σ' ένα μεγαλύτερο μπολ βάζουμε το αλεύρι και το αλάτι. Ανακατεύουμε καλά. Ανοίγουμε μία λακκούβα στο κέντρο και ρίχνουμε το ελαιόλαδο και τη μαγιά.
3. Ζυμώνουμε καλά έως ότου πετύχουμε μία σφιχτή ζύμη (όπως του ψωμιού) και τ' αφήνουμε περίπου 2 ώρες να διπλασιαστεί σε όγκο σκεπάζοντάς το με μία βαμβακερή πετσέτα λίγο νωπή.
4. Στη συνέχεια βάζουμε τη ζύμη πάνω σε λαδόκολλα στην οποία έχουμε ρίξει λίγο σιμιγδάλι την ανοίγουμε με τα δάχτυλα ή με τη βοήθεια ενός πλάστη απαλά σε στρογγυλό σχήμα.
5. Γεμίζουμε τις άκρες με το Philadelphia Light και τις διπλώνουμε προς τα μέσα!
6. Έπειτα βάζουμε σάλτσα ντομάτα κονκασέ ρίχνουμε λίγο αλάτι και 1 κσ ελαιόλαδο και τις 2 κσ ξύδι βαλσάμικο κρέμα, βάζουμε τα φύλλα φρέσκου βασιλικού και τη ρίγανη και ρίχνουμε το τριμμένο τυρί από πάνω.
7. Στη συνέχεια βάζουμε τη γαλοπούλα, λίγο πιπέρι, τις πιπεριές και τέλος λίγο ακόμη τριμμένο τυρί.
8. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220 βαθμούς πάνω κάτω για 1 τέταρτο με 20 λεπτά ανάλογα το φούρνο.

## Ιδέες!!! Τι άλλο μπορείς να προσθέσεις στην πίτσα σου



Μπρόκολο



Ελιές



Μανιτάρι



Ντοματίνια



Τυρί φέτα



Κρεμμύδι