

Pizza wegańska z grilla

Składniki

50 g	hummus
100 g	buraki marynowane
100 g	cukinia
40 g	suszone pomidory
150 g	tofu wędzone
15 g	rukola
Składniki na ciasto:	
500 g	mąki pełnoziarnistej
325 ml	ciepłej wody
7 g	suszonych drożdży (1 saszetka)
1	łyżka cukru
2	łyżki oliwy extra vergine
0,5	łyżki soli himalajskiej

Przygotowanie:

1. Przygotowanie wegańskiej [pizzy](#) z tofu zaczynamy od przygotowania ciasta.
2. Do miski wlewamy wodę, dodajemy drożdże, cukier i oliwę, mieszamy i odstawiamy na 3 minuty.
3. Dodajemy mąkę wraz z solą i delikatnie mieszamy składniki. Po chwili zaczynamy wyrabiać ciasto na pizzę bez mięsa, aż będzie gładkie, jednolite i miękkie. Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy na ok. 1 godzinę.
4. Wyjmujemy ciasto z miski na stolnicę podsypaną mąką i formujemy kulę. Dzielimy ją na 4 części, formujemy okrągłe placki, które będą stanowiły podstawę pizzy.
5. Kulę ciasta rozwałkowujemy tak, aby wielkością i kształtem odpowiadała kamiennej płycie (w przepisie został użyty [kamień do pizzy Broil King](#)). Ciasto na wegańską pizzę z tofu smarujemy hummusem.
6. Układamy na niej pokrojone tofu, suszone pomidory, buraka i [cukinię](#).
7. Kamień z ciastem wkładamy do rozgrzanego [grilla](#) i zostawiamy do momentu, aż brzegi pizzy będą delikatnie zarumienione (ok 6-7 minut).
8. Po tym czasie wyjmujemy [pizzę](#) z tofu z grilla i posypujemy świeżą rukolą.

