



# CHRUPIĄCA PIZZA CHLEBOWA (FLAMMKUCHEN)

Z POREM I SAŁATKĄ RUKOLOWO - JABŁKOWĄ

## O B I A D Y

Uwielbiam dania, które są proste a cieszą oko. Lubię też takie przepisy, które łatwo można zmodyfikować kierując się tym co mamy "pod ręką". Flammkuchen jest w Austrii bardzo popularnym daniem, aczkolwiek jego pochodzenia można się doszukiwać w Francji. To bardzo delikatne i chrupiące ciasto które udekorowane jest ulubionymi składnikami. U nas akurat pod ręką był por.

*Dzisiejsza wersja z delikatną i odświeżającą sałatką z jabłkiem.*



CZAS  
PRZYGOTOWANIA

20 MINUT



CZAS  
PIECZENIA

15 MINUT



PORCJE

2 PORCJE

F L A M M K U C H E N  
C H R U P I Ą C A P I Z Z A C H L E B O W A  
Z P O R E M I S A Ł A T K Ą R U K O L O W O - J A B Ł K O W Ą

---

S K Ł A D N I K I

Składniki na ciasto:

200 g (2 niepełne szklanki mąki) ja lubię

orkiszową pełnoziarnistą

120 g (1/2 szklanki) wody

2 łyżki oliwy z oliwek

szczypta soli

Składniki na posypkę pizzy:

2 kawałki pora

mały pęczek świeżej pietruszki

1 kulka mozzarelli

1 kubek śmietany 18% 220 g lub jogurtu typu greckiego

1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu lub jedna gałązka świeżego

1 łyżka oliwy lub 1/2 masła i 1/2 oliwy

sól i pieprz

Sałatka:

1 opakowanie rukoli

1 jabłko

2 łyżki prażonych pestek dyni

Sos do sałatki:

1 łyżeczka musztardy

2 łyżeczki octu jabłkowego

1 łyżeczka miodu

3 łyżki oliwy

sól i pieprz





# F L A M M K U C H E N C H R U P I Ą C A P I Z Z A C H L E B O W A

Z P O R E M I S A Ł A T K ą R U K O L O W O - J A B Ł K O W ą

---

## P R Z Y G O T O W A N I E

- Wszystkie składniki na ciasto przełóż do miski i dobrze ze sobą wymieszaj. Przełóż całość na blat, oprusz mąką i wyrabiaj aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Tak przygotowane przełóż do miski, przykryj i odstaw na pół godziny, by ciasto odpoczęło.
- Rozgrzej piekarnik do 200 stopni C. (górze i dół) lub do 180 stopni C. (górze i dół z termoobiegiem).
- Pora obierz, umyj i przetnij wzdłuż. Białą i jasnozieloną część pokrój w cienkie plasterki. Obierz świeżą gałązkę rozmarynu i drobno poszatkuj listki lub przygotuj suszony, jeśli takiego używasz.
- Rozgrzej na patelni oliwę lub masło i oliwę. Dodaj na nią pokrojonego pora i dopraw rozmarynem do smaku. Podsmażaj przez 5-8 minut na średnim ogniu. W międzyczasie, pokrój mozzarellę na cienkie plasterki.
- Ciasto rozwałkuj na papierze do pieczenia i przenieś na dużą blachę.
- Posmaruj ciasto śmietaną lub jogurtem. przełóż na nie usmażonego pora i równomiernie rozprowadź. Na wierzch poukładaj mozzarellę i dopraw solą i pieprzem.
- Tak przygotowaną pizzę chlebową wsadź do rozgrzanego piekarnika na 13-15 minut. Ciasto powinno być chrupiące.
- Upraż pestki dyni na suchej patelni. Jabłko pokrój na cienkie plasterki. Rukolę umyj a wszystkie składniki sosu dokładnie ze sobą wymieszaj w osobnym naczyniu. Pietruszkę umyj i pokrój.
- W misce wymieszaj rukolę i jabłka. Dodaj prażone pestki dyni i całość polej przygotowanym sosem.
- Po upływie wyznaczonego czasu wyciągnij pizzę chlebową z piekarnika i posyp przygotowaną pietruszką. Podawaj z sałatką.

**TIP:** Połóż ciasto przed wałkowaniem na papier do pieczenia. Jak już je rozwałkujesz, nie będziesz miał problemu z przeniesieniem go na blachę.

To jedna z całej masy różnych wersji tego dania. Lubisz lub masz pomidory? Pokrój je w kostkę i dodaj. Wolisz ser żółty lub aromatyczny gruyere i cebulę? Też będzie świetnie smakować. Daj się ponieść wyobraźni!

*Jeśli będziesz przygotowywać chrupiącą pizzę chlebową z tego przepisu będzie mi mega miło jak oznaczysz mnie na instagramie hashtagami:*

**#kropipi**

**#platki\_z\_mlekiem\_foodblog**

---

*Smacznego*