



Pide on turkkilainen versio pizzasta. Se on vähintään yhtä herkullisen makuinen ja sen lisäksi vielä terveellinenkin.

Vinkki: Pide samoin kuin pizza on todella paljon muunneltavissa oleva ruoka. Voit vapaasti valita täytteet omien makumieltymystesi, sekä ruoka-aine rajoitteidesi perusteella.

- **Ainekset / Pide x 4kpl**

- ***Piden pohja:***

- Raastettu porkkana 3kpl / 200g
- Vesi 2-2½dl
- Tattarijauho 2dl
- Kurpitsansiemenjauho 1dl
- Maissijauho 1dl
- Oliiviöljy 1 rkl
- Gluteeniton korppujauho ½-1dl (piden pohjan muotoilun yhteydessä, että saat helpommin käsiteltyä taikinaa)
- Turkkilainen jogurtti 5rkl

- ***Tomaattikastike pohjan päälle:***

- Tomaatti 4kpl
- Tomaattisose 75g (pieni purkki)
- Ripaus suolaa ja mustapippuria

Täyte:

- Vähärasvainen naudanjauheliha 400g
- Feta juusto 100g
- Paprika 1kpl
- Sipuli 2kpl
- Kananmuna 4kpl (1 kananmuna rikotaan jokaisen pizzan päälle)
- Mustapippuria & suolaa maun mukaan

Valmistus

- Laita uuni lämpenemään 250 asteeseen
- Kuori ja raasta porkkanat suureen kulhoon/sekoitusastiaan ja lisää joukkoon myös kurpitsansiemen, tattari ja maissijauhot sekä 1rkl oliiviöljyä, ripaus suolaa ja 2dl vettä
- Sekoita taikinaa huolellisesti käsin ja tunnustele irtoaako taikina hyvin kulhon reunoista. Jos ei niin lisää hieman jauhoja, kunnes taikinasta koostumus on sellainen, että se irtoaa kulhon reunoista
- Laita uunipellin päälle leivinpaperi ja lähde muotoilemaan taikinasta 2 soikean mallista pizzaa leivinpaperin päälle. Tässä kannattaa käyttää korppujauhoa, että taikina levittyy helpommin. Voit kokeilla myös kikkaa, että otat toisen leivinpaperin taikinasta päälle, jonka läpi paineet / muotoilet taikinasta soikean mallisen n. uunipellin korkuisen pizzapohjan. Taikinasta tulee näitä yhteensä 4kpl, joten mieti käytätkö kahta peltiä ja paistat kaikki pohjat samaan aikaan vai teetkö 2 ja 2 erikseen
- Laita muotoilemasi pizzapohjat uuniin 250 asteeseen n. 10 min ajaksi
- Laita tomaatit (4kpl) ja 1 pieni purkillinen (75g) tomaattisosetta sekä ripaus suolaa ja mustapippuria tehosekoittimeen ja surauta tomaattikastike valmiiksi
- Ota kulho, johon laitat 5rkl turkkilaista jogurtia ja 5-6rkl vettä ja sekoita ne hyvin keskenään
- Paista jauheliha ja sipuli pannulla valmiiksi (Jos sinulla on muita täytteitä, niin pilko, leikkaa, kuutioi ja valmistele ne valmiiksi)
- Riko 4 kananmunaa erilliseen kippoon ja sekoita niiden rakenne huolellisesti rikki haarukalla
- Tämän jälkeen ota pohjat pois uunista ja levitä turkkilaisesta jogurtista ja vedestä miksaamasi seos pohjan päälle. Levitä tämän päälle vielä tomaattikastiketta
- Levitä valitsemasi täytteet pohjien päälle
- Kun kaikki haluamasi täytteet ovat pizzojen päällä, niin kaada / annostele ruokalusikalla / levitä sudilla kananmunaa pizzojen täytteiden päälle. Jos haluat tehdä tämän räväkämmin ja aidolla tyylillä, niin riko kananmuna suoraan pizzan päälle
- Laita pizzat takaisin uuniin 250 asteeseen n. 5min ajaksi, kunnes kananmunan on hieman kypsynyt ja hyytynyt pizzan pinnalle
- Ota pizzat uunista, anna jäähtyä pari minuuttia ja herkuttele

Ravintosisältö: 1 pide (Koko reseptistä tulee 4 annosta)

Kcal: 610

Hiilihydraatti: 47g

Rasva: 28g

Proteiini: 41g

Kuitu: 8g

