

*Praktykowna książka kucharska*

# PIZZA



CZĘŚĆ 1

# SPIS TREŚCI

---

ROZDZIAŁ

**01**

Przepisy uczniów

ROZDZIAŁ

**02**

Przepisy pracowników  
szkoły

ROZDZIAŁ

**03**

Pizza - porady żywieniowe,  
ciekawostki

ROZDZIAŁ

**01**

*Przepisy  
uczeńiów*

01

# Pizza Piotrka

autor: Piotr Orzechowski

---

## SKŁADNIKI NA CIASTO

- 3 szklanki mąki
- szczypta soli
- 3 łyżki oleju
- 1/3 kostki drożdży

## DODATKI

- sos pomidorowy
- pieczarki, kukurydza
- ser mozzarella
- salami, szynka



---

## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Drożdże rozpuścić w 1 płaskiej łyżeczce cukru. Zarobić ciasto z mąki, ciepłej wody (tyle, ile ciasto przyjmie), oleju i szczypty soli. Ciasto odstawić do wyrośnięcia na 30 minut.

Ciasto rozwałkować i wyłożyć na dużą blachę od piekarnika. Na ciasto wyłożyć sos pomidorowy, pieczarki i dodatki według uznania. Pizzę piec około 15 minut, 200 ° C (górną i dół).



# Pizza Maksymiliana

autor: Maksymilian Peciak

---

## SKŁADNIKI NA CIASTO

- 4 niepełne szklanki mąki pszennej
- 1,5 szklanki wody
- 1 łyżeczka drożdży instant lub 50 g świeżych
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie)
- oliwa do smarowania blaszek





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mąkę, sól, cukier, drożdże połączyć z wodą i wyrobić elastyczne i gładkie ciasto.
2. Przełożyć do miski i przykryć natłuszczoną folią, zostawić na minimum 1 godzinę.
3. Gdy ciasto wyrośnie, wyjąć i kilka razy gnieść, podzielić na kawałki i uformować cieńsze lub grubsze placki.

Cieńsze placki piec: 15 min., 250 °C.

Grubsze placki piec: 20-25 min., 250 °C.



# Pizza Babuni

autor: Iwona Saczka

---

## SKŁADNIKI NA CIASTO

- półtorej szklanki mąki pszennej
- pół szklanki ciepłej przegotowanej wody
- dwie łyżki oleju roślinnego, najlepiej dobrej jakości oliwy z oliwek
- 3 do 4 gram drożdży instant (w proszku), można również użyć świeżych – przelicznik drożdży świeżych na suche
- pół łyżeczki soli
- pół łyżeczki cukru
- opcjonalnie: dwie łyżki ziół prowansalskich





# Pizza Babuni cd.

*Isiona: "Przepis dostałam od mojej babci. Wychodzi z niego genialna pizza".*

---

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do dużej miski wsyp mąkę, drożdże i dobrze wymieszaj.
2. Następnie dodaj olej, cukier, sól i znowu wszystko dobrze wymieszaj.
3. Zaczynj stopniowo dolewać wodę i łyżką mieszaj, a pod koniec już ręką wyrabiaj ciasto aż powstanie jednolita kula (jeżeli ciasto się lepi, dodaj mąki i dalej wyrabiaj).
4. Ciasto powinno trochę urosnąć, dlatego uformowaną kulę zostaw w ciepłym miejscu w przykrytej misce na 20-30 minut.
5. Kiedy ciasto odpoczywa, przygotuj składniki, które zamierzasz ułożyć na pizze.
6. Ciasto najpierw rozgnieć dłońmi na gruby placek, a następnie porozciągaj. W ten sposób uformuje się ładna okrągła pizza, którą ułożysz na posmarowanej odrobiną oleju blasze i jeszcze dłońmi rozprowadź placek tak, żeby zajmował całą formę.
7. Na ciasto wyłóż ulubione składniki .
8. Tak przygotowaną pizzę włóż do piekarnika nagrzanego uprzednio do temperatury 220 stopni.
9. Przygotowaną pizzę piecz około 15-20 minut.

01

# Pizza Bartka

autor: Bartek Bajac

---

## SKŁADNIKI NA CIASTO

- 1 kg mąki, pół paczuszki drożdży
- pół litra ciepłej wody
- szczypta soli i cukru
- 3 łyżki oleju

Temperatura 180°C lub 190°C, w zależności od piekarnika. Gdy ciasto wyrośnie, kładziemy na blachę i wkładamy do piekarnika na 5 minut. Wyciągamy i rozsmarowujemy ketchup, kładziemy dodatki według uznania. Na to jeszcze ser i pieczemy w piekarniku około 25 do 35 minut.



# Pizza Chicken

autor: Karolina Polomska

---

## SKŁADNIKI NA CIASTO

- mąka pszenna (3 szklanki)
- drożdże 5 dag
- mleko 1,5 szklanki
- cukier 2 łyżeczki
- sól do smaku

## DODATKI

- 1 filet z kurczaka
- 15 dag szynki np. krakowskiej
- 1 papryka czerwona
- 10 dag pieczarek
- 1 cebula
- 3 plastry ananasa
- pół puszki kukurydzy
- 30 dag sera żółtego
- przecier pomidorowy
- przyprawy: majeranek, oregano, papryka słodka
- tłuszcz do smarowania formy

---

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W ciepłym mleku rozpuścić drożdże, dodać cukier, sól i mąkę. Wyrobić ciasto, pozostawić na około 30 minut do wyrośnięcia. Blachę posmarować tłuszczem wyłożyć ciasto, rozłożyć na grubość ½ cm. Wierzch ciasta posmarować koncentratem pomidorowym, uduszoną wcześniej na szklisto cebulą z pieczarkami i filetem, warstwami dodając resztę składników. Na koniec posypać serem żółtym. Piec około 25- 30 minut w temperaturze 180°C.



ROZDZIAŁ

**02**

*Przepisy  
pracowników  
szkoły*

# Pizza Dyrektorska

autor: Agnieszka Szkarłat, Wicedyrektor

---

## SKŁADNIKI NA 4 BLATY

- 60 dag mąki typu 00, 4 dag świeżych drożdży, 1 szklanka ciepłego mleka, 1 jajko  
1/2 łyżeczki soli.

## SOS DO PIZZY

- 1 puszka pomidorów, odsączonych, 1 łyżka octu balsamicznego, duża szczypta świeżo zmielonego pieprzu, pół łyżeczki suszonej bazylii lub 1 łyżka świeżo posiekanej bazylii, pół łyżeczki suszonego oregano lub 1 łyżka świeżo posiekanego oregano, 2 duże ząbki czosnku drobno posiekane, duża szczypta soli.





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przesiej mąkę do miski. Drożdże wymieszaj z mlekiem wlej do miski dodaj sól i jajka. Zagnieć ciasto. Odstaw na 30-40 minut do wyrośnięcia. Aby stworzyć sos, zmiksuj wszystkie jego składniki blenderem.

W piekarniku rozgrzej kamień do pizzy przez około 30 minut w temperaturze 250 stopni. Ciasto, posmaruj sosem pomidorowym, dodaj ulubione dodatki i piecz ok 10-15 minut w piekarniku nagrzanym do 250 stopni.

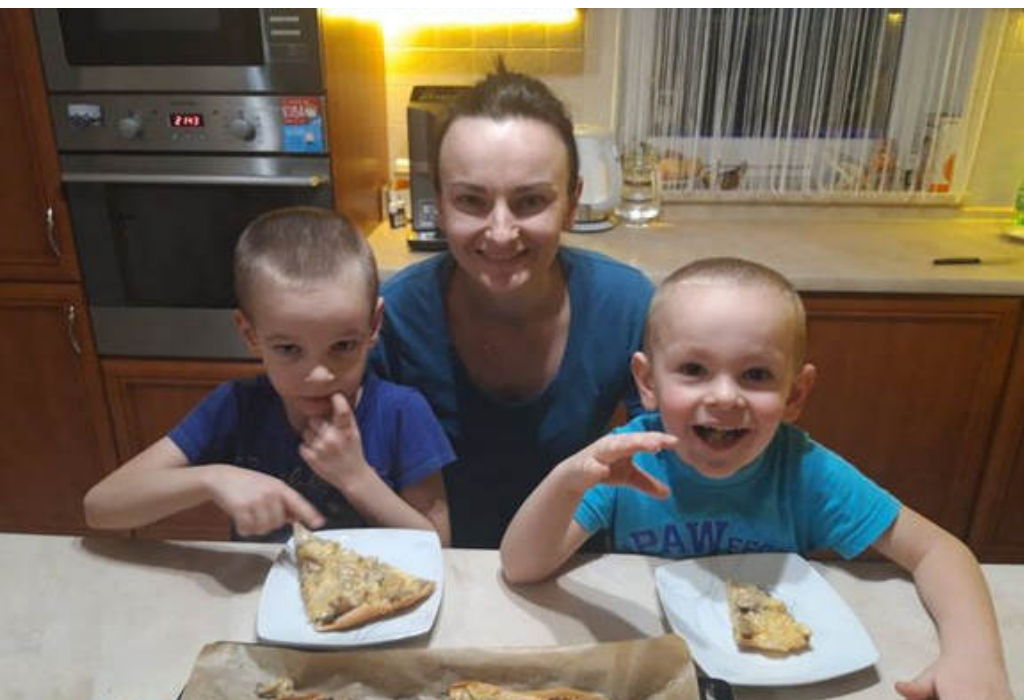


# Pizza Rodzinna

autor: Marta Orlecka, kadry

## SKŁADNIKI NA CIASTO

- 170 g mąki pszennej
- 90 g wody
- 10 g drożdży
- 10 g oliwy z oliwek
- pół łyżeczki soli
- 170 g mąki pszennej
- 90 g wody
- 10 g drożdży
- 10 g oliwy z oliwek
- pół łyżeczki soli



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Z wymienionych składników wyrobić ciasto, rozwałkować na cienki prostokąt i rozłożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pół cebuli i ząbek czosnku pokroić i poddusić przez chwilę z odrobiną oliwy. Rozsmarować na cieście.

Na to położyć dodatki według uznania. U nas: tuńczyk, oliwki i ser żółty. Piec w 250 stopniach, na dolnej półce piekarnika przez ok 12 minut



# Pizza Domowa

autor: Joanna Frączek, sekretariat

---

## SKŁADNIKI NA CIASTO

- 0,5 kg mąki pszennej
- 1 jajko
- 0,5 szklanki ciepłej wody (nie gorącej)
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 1 łyżka cukru
- 0,5 łyżeczki soli
- 50 g świeżych drożdży
- 1/4 szklanki ciepłego mleka

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Drożdże rozpuszczamy w oliwie, dzięki czemu nie powstaną grudki. Ciasto wyrabiamy ze wszystkich podanych składników, najlepiej zacząć w misce, a gdy zrobi się twardsze, wyjąć i wyrabiać na blacie lub stolnicy. Jeżeli jest za rzadkie, dodajemy trochę mąki. Wyrabiamy przez około 10 minut. Musi tworzyć gładką masę. Rozwałkowujemy, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

## SKŁADNIKI NA SOS

- 2 łyżki ketchupu
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 0,5 łyżeczki bazylii
- 0,5 łyżeczki oregano

Wszystko mieszamy ze sobą i smarujemy ciasto na pizzę, zanim nałożymy pozostałe składniki.



---

## SKŁADNIKI NA PIZZĘ

- 1 cebula
- 30 dkg pieczarek
- 1 papryka
- 1 pomidor
- szynka lub salami
- ser żółty
- kukurydza

Cebulę kroimy w plasterki i przysmażamy na patelni. Następnie dodajemy pokrojone w plasterki pieczarki. Gdy się przysmażą, dodajemy pokrojoną w plasterki paprykę. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Smażymy około 3 minuty. Całość nakładamy na pizzę, dodajemy plasterki pomidora, szynki lub salami, kukurydzę i całość pokrywamy serem żółtym. Piekarnik nagrzewamy do 190 stopni. Pizzę ze wszystkimi składnikami pieczemy od 20 do 40 minut, aż się zarumieni. W czasie pieczenia możemy zrobić sos czosnkowy.

## SOS CZOSNKOWY

- 2 łyżki majonezu, 1 łyżka śmietany
  - 3 ząbki zmiążdżonego czosnku, szczypta pieprzu
- Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.



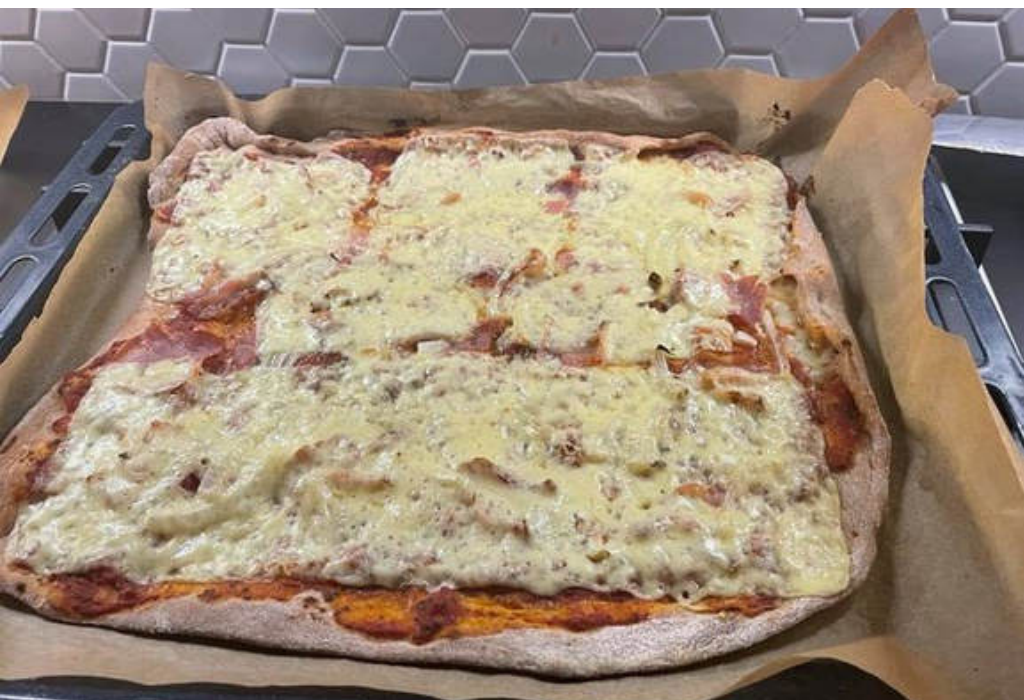
# Pizza Pełnoziarnista

autor: Katarzyna Filip, specjalista ds.  
kształcenia zawodowego

---

## SKŁADNIKI

- 150 g zwykłej mąki pszennej lub białej orkiszowej
- 350 g mąki pełnoziarnistej (razowej) pszennej lub orkiszowej
- 1/2 łyżki soli morskiej
- 325 ml ciepłej wody
- 1 saszetka suszonych drożdży (7g)
- 1 płaska łyżka cukru
- 2 łyżki oliwy extra vergine



---

## **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

Do większej miski wlać wodę, dodać drożdże, cukier i oliwę, wymieszać i odstawić na 3 minuty.

Dodać obydwie mąki wraz z solą i zacząć delikatnie mieszać składniki łyżką. Gdy mąka z wodą będą już zgrabnie połączone, zacząć wyrabiać ciasto. Powoli wyrabiać ciasto przez ok. 10 minut aż będzie gładkie, jednolite i miękkie. Wyrobione ciasto przykryć ściereczką i odstawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia.

Wyjąć je z miski na stolnicę podsypaną mąką i uformować kulę. Podzielić na 4 części, uformować kulki, położyć przy końcu stolnicy i przykryć ściereczką. Piekarnik nagrzać do maksymalnej temperatury np. 250°C + termoobieg.

Wyjąć pierwszą część ciasta i delikatnie rozciągnąć je na okrąg o średnicy około 25 cm. Posmarować sosem pomidorowym, posypać parmezanem, ułożyć ulubione składniki i piec około 10 minut. Dwie minuty przed końcem pieczenia ułożyć ulubiony ser na pizzę.

ROZDZIAŁ

**03**

*Pizza - porady  
żywnościowe,  
ciekawostki*

# Czy pizza jest zdrowa?

"Odpowiednio przygotowana pizza jest źródłem nie tylko kalorii, tłuszczu i soli, ale także wielu witamin i mikroelementów. Ser zawiera sporo wapnia oraz witaminy z grupy B; sos pomidorowy to źródło prozdrowotnego likopenu, a także witaminy A i potasu; cebula jest bogata w witaminę C, chrom i błonnik, a ponadto pomaga obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Aby pizza nie straciła swoich zdrowotnych właściwości, powinna być świeża (nie mrożona), przygotowana w domu lub restauracji i jedzona zaraz po wyjęciu z pieca.



Z pizzą jest jak ze wszystkim - co za dużo, to niezdrowo. Jednak gdy zachowamy umiar, pizza może się okazać zdrowym posiłkiem. Przede wszystkim powinnyśmy unikać pizz fastfoodowych, wypełnionych chemicznymi konserwantami i polepszaczami smaku oraz przygotowywanych z mrożonek. Optymalną opcją jest sięganie po pizzę raz w tygodniu i w ramach obiadu, a nie na noc".

Źródło: [wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,17713567,Czy\\_pizza\\_jest\\_zdrowa.html](http://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,17713567,Czy_pizza_jest_zdrowa.html)



- Największa pizza przygotowana została w RPA w 1990 roku. Zużyto do niej prawie 4 tys. kg sera i niespełna 2 tys. sosu pomidorowego. Jej średnica to 37,4 m, a ważyła ponad 12 ton!
- Sobotnie wieczory to czas, kiedy na świecie zjadane jest najwięcej pizzy w całym tygodniu.
- Najwięcej pizzy jedzą Norwegowie – aż 5,4 kg na mieszkańca rocznie.
- Najczęściej wybierane składniki do pizzy to pieczarki, szynka, papryka, salami i cebula.

Źródło: [www.garneczki.pl/blog/pizza-historia-ciekawostki/](http://www.garneczki.pl/blog/pizza-historia-ciekawostki/)





# Najlepsza pizza w okolicy?



## Pizza

**FOCACCIA** ..... 14<sup>00</sup>  
OLIWA Z OLIVEK, ROZMARYN, SÓL GRUBOZIARNISTA

**MARINARA** ..... 18<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, POMIDORY, CZOSNEK,  
ŚWIEŻA BAZYLIA, SER MOZZARELLA

**MARGHERITA** ..... 16<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, SER MOZZARELLA, ŚWIEŻA BAZYLIA

**PROSCIUTTO** ..... 22<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, PIECZARKI, SZYNKA, SER MOZZARELLA

**SALOME** ..... 23<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, PIECZARKI, OLIVKI, PAPRYKA,  
SALAMI, SER MOZZARELLA

**SPICY** ..... 24<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, PAPRYKA JALAPENO, SALAMI,  
SER MOZZARELLA

**DI POLLO** ..... 26<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, CEBULA, CZOSNEK, KUKURYDZA,  
KURCZAK, SER MOZZARELLA

**PARMA** ..... 30<sup>00</sup>  
GRUSZKA, SZYNKA PARMEŃSKA, SER GORGONZOLA, RUKOLA

**CRANBERRY** ..... 30<sup>00</sup>  
ŻURAWINA, BEKON, OSCYPEK, SER MOZZARELLA, RUKOLA

**QUATTRO FROMAGGI** ..... 28<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, SER MOZZARELLA, SER PECORINO,  
SER WĘDZONY, SER GORGONZOLA

**TOMATOES** ..... 28<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, SUSZONE POMIDORY, OLIVKI,  
KULKA MOZZARELLI

**TUNA** ..... 26<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, TUŃCZYK, CEBULA, SER MOZZARELLA

**FRUTTI DI MARE** ..... 32<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, OWOCE MORZA, MAJONEZ,  
PIETRUSZKA, SER, MOZZARELLA

**BESKIDZKA** ..... 26<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, CEBULA, BOCZEK, KIEŁBASA,  
SER MOZZARELLA

**HAWAJSKA** ..... 26<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, ANANAS, SZYNKA, SER MOZZARELLA

**VEGA** ..... 26<sup>00</sup>  
SOS POMIDOROWY, PAPRYKA, KUKURYDZA,  
PIECZARKI, BROKUŁY

DODATEK WARZYWNY ..... 3<sup>00</sup>

DODATEK SERA ..... 4<sup>00</sup>

DODATEK MIĘSNY ..... 4<sup>00</sup>

SOS DO PIZZY ..... 3<sup>00</sup>