

Πίτσα νηστίσιμη, χωρίς τυρί, με υπέροχη γεύση χάρη στην σάλτσα από πελτέ ντομάτας που χαρίζει βαθιά γεύση και χάρη στη νοστιμιά των λαχανικών. Η προσθήκη γαρίδων απογειώνει την πίτσα! Απόλαυση και στη νηστεία!

Τι θα χρειαστείτε

Για τη ζύμη:

500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 φακελάκι ξηρή μαγιά

5 γρ. ζάχαρη

10 γρ. αλάτι

300 ml νερό

20 ml ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα:

50 γρ. πελτέ ντομάτας

15 ml ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Υλικά για την πίτσα

1 πιπεριά Φλωρίνης

5-6 μανιτάρια

4-5 ντοματίνια

1 μικρό κρεμμύδι

6-8 καθαρισμένες προβρασμένες μέτριες γαρίδες

Ελιές σε ροδέλες

Πίτσα Νηστίσιμη

Εκτέλεση συνταγής

Ξεκινάμε με τη ζύμη. Σε ένα μπολ βάζουμε το νερό, τη μαγιά και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε να διαλυθούν.

Προσθέτουμε 3 κουταλιές της σούπας από το αλεύρι, σκεπάζουμε το μπολ και αφήνουμε 15 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά.

Στη συνέχεια προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι, ανακατεύοντας με κουτάλα ή με το χέρι μας. Λίγο πριν ενσωματωθεί όλο το αλεύρι προσθέτουμε το αλάτι, ανακατεύουμε, προσθέτουμε λίγο αλεύρι ακόμα και τέλος προσθέτουμε το ελαιόλαδο.

Ζυμώνουμε βάζοντας και το υπόλοιπο αλεύρι μέχρι να έχουμε ένα ωραίο ελαστικό ζυμάρι.

Τοποθετούμε τη ζύμη σε λαδωμένο μπολ, το οποίο καλύπτουμε με μεμβράνη και σκεπάζουμε με πετσέτα. Αφήνουμε τη ζύμη μία ώρα να φουσκώσει.

Εν τω μεταξύ, κόβουμε σε φέτες τα μανιτάρια, την πιπεριά, το κρεμμύδι σε ροδέλες και τα ντοματίνια στη μέση. Στραγγίζουμε και τις ελιές σε ροδέλες από τα πολλά υγρά. Μπορείτε να βάλετε και ελιές Καλαμών χωρίς κουκούτσι, κομμένες στη μέση.

Για τη σάλτσα: Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τον πελτέ με το ελαιόλαδο. Βάζουμε αλάτι, πιπέρι, τη ρίγανη και το βασιλικό και ανακατεύουμε καλά. Δεν χρειάζεται βράσιμο. Η σάλτσα θέλουμε να είναι πηχτή, σαν πάστα, γι'αυτό και χρησιμοποιούμε τον πελτέ και όχι χυμό ντομάτας.

Η ποσότητα της ζύμης είναι για ένα μεγάλο ταψί φούρνου (τη λαμαρίνα) ή μπορείτε να την χωρίσετε στη μέση και να κάνετε 2 στρογγυλά ταψιά πίτσας διαμέτρου 30-36 εκ.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220°C στον αέρα ή στη λειτουργία πίτσας, αν διαθέτει.

Σε αλευρωμένη επιφάνεια ή απευθείας μέσα στο ταψί που έχουμε πασπαλίσει με αλεύρι, ανοίγουμε τη ζύμη στην επιθυμητή διάσταση, σε μέτριο πάχος.

Αλείφουμε με τη σάλτσα την επιφάνεια της πίτσας, αφήνοντας το στεφάνι φυσικά χωρίς σάλτσα.

Για το ψήσιμο:

Βάζουμε τη σχάρα του φούρνου στην τελευταία θέση και τοποθετούμε το ταψί. Ψήνουμε 3-4 λεπτά μόνο με τη σάλτσα.

Στη συνέχεια προσθέτουμε τα υλικά όλα, εκτός από τις γαρίδες. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με αλάτι.

Ψήνουμε ακόμα 10-15 λεπτά, ανάλογα το πάχος της πίτσας και το φούρνο μας. Στα δύο τελευταία λεπτά βάζουμε και τις γαρίδες.

Μόλις πάρει ωραίο χρώμα, με προσοχή να μην παραψήσουμε, την αφαιρούμε από το φούρνο.

Την βάζουμε σε ξύλο κοπής. Κόβουμε σε κομμάτια.

Η γεύση της είναι μοναδική και μεγάλο ρόλο σε αυτό παίζει η σάλτσα από πελτέ ντομάτας με τα μυρωδικά.

Ελπίζω να την απολαύσετε! Γιατί η νηστεία δεν χρειάζεται να είναι βαρετή!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [Νηστίσιμη Μανιταρόπιτα](#)

Με αγάπη,

Κατερίνα

Πίτσα Νηστίσιμη

Βήμα προς Βήμα

- 1 Ξεκινάμε με τη ζύμη. Σε ένα μπολ βάζουμε το νερό, τη μαγιά και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε να διαλυθούν.
- 2 Προσθέτουμε 3 κουταλιές της σούπας από το αλεύρι, σκεπάζουμε το μπολ και αφήνουμε 15 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- 3 Στη συνέχεια προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι, ανακατεύοντας με κουτάλα ή με το χέρι μας. Λίγο πριν ενσωματωθεί όλο το αλεύρι προσθέτουμε το αλάτι, ανακατεύουμε, προσθέτουμε λίγο αλεύρι ακόμα και τέλος προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- 4 Ζυμώνουμε βάζοντας και το υπόλοιπο αλεύρι μέχρι να έχουμε ένα ωραίο ελαστικό ζυμάρι.
- 5 Τοποθετούμε τη ζύμη σε λαδωμένο μπολ, το οποίο καλύπτουμε με μεμβράνη και σκεπάζουμε με πετσέτα. Αφήνουμε τη ζύμη μία ώρα να φουσκώσει.
- 6 Εν τω μεταξύ, κόβουμε σε φέτες τα μανιτάρια, την πιπεριά, το κρεμμύδι σε ροδέλες και τα ντοματίνια στη μέση. Στραγγίζουμε και τις ελιές σε ροδέλες από τα πολλά υγρά. Μπορείτε να βάλετε και ελιές Καλαμών χωρίς κουκούτσι, κομμένες στη μέση.
- 7 Για τη σάλτσα: Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τον πελτέ με το ελαιόλαδο. Βάζουμε αλάτι, πιπέρι, τη ρίγανη και το βασιλικό και ανακατεύουμε καλά. Δεν χρειάζεται βράσιμο. Η σάλτσα θέλουμε να είναι πηχτή, σαν πάστα, γι'αυτό και χρησιμοποιούμε τον πελτέ και όχι χυμό ντομάτας.
- 8 Η ποσότητα της ζύμης είναι για ένα μεγάλο ταψί φούρνου (τη λαμαρίνα) ή μπορείτε να την χωρίσετε στη μέση και να κάνετε 2 στρογγυλά ταψιά πίτσας διαμέτρου 30-36 εκ. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220°C στον αέρα ή στη λειτουργία πίτσας, αν διαθέτει.
- 9 Σε αλευρωμένη επιφάνεια ή απευθείας μέσα στο ταψί που έχουμε πασπαλίσει με αλεύρι, ανοίγουμε τη ζύμη στην επιθυμητή διάσταση, σε μέτριο πάχος.
- 10 Αλείφουμε με τη σάλτσα την επιφάνεια της πίτσας, αφήνοντας το στεφάνι φυσικά χωρίς σάλτσα.
- 11 Για το ψήσιμο: Βάζουμε τη σχάρα του φούρνου στην τελευταία θέση και τοποθετούμε το ταψί. Ψήνουμε 3-4 λεπτά μόνο με τη σάλτσα.

12 Στη συνέχεια προσθέτουμε τα υλικά όλα, εκτός από τις γαρίδες. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με αλάτι.

13 Ψήνουμε ακόμα 10-15 λεπτά, ανάλογα το πάχος της πίτσας και το φούρνο μας. Στα δύο τελευταία λεπτά βάζουμε και τις γαρίδες. Μόλις πάρει ωραίο χρώμα, με προσοχή να μην παραψήσουμε, την αφαιρούμε από το φούρνο.

14 Την βάζουμε σε ξύλο κοπής. Κόβουμε σε κομμάτια. Η γεύση της είναι μοναδική και μεγάλο ρόλο σε αυτό παίζει η σάλτσα από πελτέ ντομάτας με τα μυρωδικά. Ελπίζω να την απολαύσετε! Γιατί η νηστεία δεν χρειάζεται να είναι βαρετή! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την Νηστίσιμη Μανιταρόπιτα