

### **PICA IZ POLNOZRNATEGA TESTA**

1. 170 g moke tipa 500 presejemo v mešalno posodo. Dodamo ščepec soli in 2 žlički suhega kvasa. Vse skupaj dobro premešamo.
2. Prilijemo 2 žlici ekstra deviškega oljčnega olja ter 2,5 dl tople vode.
3. Zmešamo, da dobimo mehko, prožno testo (na roke ali z električnim mešalnikom).
4. Postopoma z dlanmi vmešamo 180 g polnozrnato moko. Ko jo testo vpije, ga v veliki skledi nežno gnetemo, da dobimo mehko testeno kroglo.
5. Testo pokrijemo s kuhinjsko krpo in na toplem pustimo vzhajati 10 do 15 minut.
6. Vzhajano testo razvaljamo, položimo na peki papir ter ga »prešpikamo« z vilicami.
7. Obložimo po okusu (predlagam doma narejeno paradižnikovo omako, mozzarella sir, veliko razne zelenjave. Če dodamo salamo, dodajmo piščančja prsa ali kuhan pršut. Lahko naredimo tudi morskico).
8. Pečemo na 230 °C od 10 do 15 minut.

V primeru, da ne maramo roba pice, ga lahko popestrimo in mu dodamo okus. Lahko ga posujemo s sezamovi semeni ali naredimo polnjenega. Pico razvaljamo v malce večjo površino. Paradižnikove mezge ne namažemo do roba, temveč pustimo širši pas, ki ga posujemo s sirom. Nato robove pice zavijemo navznoter in tako dobimo polnjen rob.

### **SKUTINI NJOKI S POLNOZRNATO MOKO**

1. V posodo stremo 250 g nepasirane skute, jajce ter začimbe (muškatni orešček, peteršilj, bazilika, timijan, zelena, origano...). Vse skupaj dobro pretlačimo s pasirko.
2. Dodamo 250 g polnozrnate moke, vse skupaj pregnetemo in oblikujemo kepo testa. Testo pustimo malo počivati.
3. Na štedilnik pristavimo posoljeno vodo.
4. Z moko pomokamo desko in našo kepo testa narežemo na 4 do 5 kosov. Iz njih nato oblikujemo kače debeline dveh manjših prstov ter jih narežemo na kose velikosti njokov.
5. Vsak njok še malo povaljamo po rokah in ga lepo oblikujemo.
6. Njoke stremo v vrelo vodo in kuhamo na nizkem ognju toliko časa, da splavajo na površino. Med kuhanjem nekajkrat rahlo premešamo, da se ne primejo na dno posode.
7. Kuhane njoke odcedimo in postrežemo.

<https://drustvo-stigma.si/uravnotezena-zdrava-prehrana-in-zdrava-hrana/>