

# Lipii cu naut picant

written by Andreea



Lipii cu naut picant sunt o gustare rapida si delicioasa, o varianta de pizza, doar ca efortul depus este mult mai mic. Pentru aceste lipii nu ai nevoie de drojdie si nici de timp mare de asteptare. Nu mai spun ca puteti pune ce topping-uri vreti voi pe aceste lipii.

Sunt snack-ul perfect intr-o seara de vineri sau intr-o seara cu prietenii la un pahar de bere sau de vin. Tot din categoria snacks mai gasiti pe blog niste biscuitei vegani cu seminte. Sau niste delicioasi biscuiti sarati cu parmezan si rozmarin.

Initial am vrut sa folosesc lipii de cumparat, insa cand m-am uitat pe lista de ingrediente si am vazut ce contin, am zis ca mai bine le fac eu in casa. Si bine am facut. Caci au fost delicioase si chiar nu am depus mult efort pentru ele.

Pentru aceste lipii cu naut picant eu am folosit, pe langa ceapa rosie si ardei iuti, naut din conserva de la SunFood pentru ca mi-am dorit pe lipii si o textura crocanta.

Din ingredientele de mai jos obtineti 2 lipii mari cu diametrul de 28 cm, deci folositi mai bine tava mare a aragazului.

- Ingrediente:
- pentru topping:
- 1 conserva naut Sun Food
- 1 lingurita paprika dulce
- 1 lingurita sare
- 1/2 lingurita chimion
- 1/2 lingurita ienibahar macinat

- 1/2 lingurita boabe coriandru macinat
- 1/2 lingurita fulgi de ardei iute
- 1 varf cutit cuisoare
- 2 linguri ulei
- 1 cepe rosii taiate runde
- 2 ardei rosii iuti
- 100 g branza cheddar rasa
- 3 linguri ketchup
- frunze proaspete menta
- pentru lipii:
  - 500 g faina pentru paine
  - 220 ml apa
  - 30 ml ulei masline
  - 1 lingurita sare



Pentru inceput pregatiti aluatul de lipii. Intr-un bol cerneti faina si amestecati-o cu sarea.



Faceti o gropita in mijlocul fainii si turnati uleiul si apa.



Amestecati la inceput cu o lingura de lemn pana ce obtineti un aluat lipicios. Framantati pe masa de lucru pentru 5 minute pana obtineti un aluat neted care nu se mai lipeste de maini. Formati o mingiuta din aluat si puneti-o intr-un castron, acoperiti cu folie alimentara si lasati deoparte sa se dezvolte glutenul pentru 15 minute.



Intre timp pregatiti nautul: Incingeti cuptorul la 200 grade Celsius. Desfaceti conserva de naut si scurgeti boabele bine de lichid. Stergeti-le cu un prosop curat de bucatarie pentru

a le zvanta puțin, apoi puneti-le într-un bol.



Peste boabele de naut puneti condimentele toate



Apoi turnati peste ele cele 2 linguri cu ulei de masline.



Amestecati totul bine pentru ca boabele sa fie acoperite de condimente si ulei.



Puneti boabele într-o tava de copt acoperita cu hartie de copt si dati la cuptorul incins pentru 10-15 minute pana sunt usor rumene.



Intre timp puteti pregati lipiile: impartiti aluatul in 2 bucati egale. Luati o prima bucata de aluat si asezati-o pe planul de lucru pudrat cu faina. Intindeti bucata de aluat într-o foaie subtire rotunda cu diametrul de 30 cm. La copt se va mai mica foaia.



Ungeti foaia cu ketchup



Apoi continuati cu celelalte ingrediente pregatite:



Scoateti nautul de la cuptor si lasati- deoparte



Peste ketchup presarati branza cheddar rasa



Apoi ceapa taiata rondele



Apoi boabe de naut si felii de ardei iute



Cresteti temperatura cuptorului la 240 grade Celsius si puneti lipia la cuptorul incins pentru 7-10 minute pana devine rumena.



Repetati aceleasi operatiuni si cu cealalta bucata de aluat.



Lipii cu naut picant

Taiati lipia in felii si presarati frunze proaspete de menta



Lipii cu naut picant

Picurati cateva picaturi de ulei de masline si puteti servi!



Lipii cu naut picant

Optional puteti servi lipiile cu iaurt grecesc pentru a mai atenua din iuteala.



Lipii cu naut picant

Sunt crocante, sunt foarte versatile, usor de pregatit.



Lipii cu naut picant

0 sa va placa tare mult! Enjoy!