

Mini pizze z warzywami

★★★★★★(1)

40 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

548 kcal / 1 porcję (448 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
122.36 kcal	**5.61** g	**17.56** g	**3.97** g	**2.41** g	**6.12** %
6.12%	11.22%	6.5%	5.67%	9.64%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 150g (15 łyżek stołowych)
- Mąka orkiszowa, typ 1850 - 130g (szklanka)
- Mąka jaglana - 70g (½ szklanki)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 50g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Cukier brązowy - 2.5g (½ łyżeczki)
- Pomidory w puszce - 400g (puszka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Pieczarki - 100g (5 sztuk)
- Kukurydza, konserwowa - 75g (5 łyżek stołowych)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do miseczki pokrusz drożdże, dodaj cukier i ciepłą wodę. Odstaw na około 10 minut, żeby drożdże zaczęły "pracować". W tym czasie przygotuj sos. W garnku rozgrzej oliwę i podsmaż czosnek. Dodaj pomidory i zioła i gotuj ok. 15 minut, na małym ogniu, aż odparuje nadmiar wody.

KROK 2: Płatki owsiane zmiel na mąkę, przesyp do miski, połącz z mąką orkiszową, mąką jaglaną i solą. Dodaj wyrośnięte drożdże i oliwę. Dokładnie zagnieć całość, uformuj kulę i przykryj bawełnianą ściereczką. Odstaw na ok. 30 minut do wyrośnięcia.

KROK 3: Wyrośnięte ciasto podziel na 8-10 porcji, lekko ugnieć i uformuj w mini pizze. Na każdą z nich wyłóż po łyżce sosu, pasterek mozarelli i warzywa. Piecz przez ok. 10-15 minut w piekarniku nagrzanym do 250 stopni. Na koniec posyp rukolą.

Smacznego!

- Rukola - 20g (garść)
- Brokuły - 200g
- Mozzarella - 125g (8 ⅓ plastra)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

