



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mini pizze z warzywami



## Mini pizze z warzywami

★★★★★(1)



40 minut



4 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

**548 kcal** / 1 porcję (448 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>122.36 kcal</b> 6.12%	Białko <b>5.61 g</b> 11.22%	Węglowod. <b>17.56 g</b> 6.5%	Tłuszcze <b>3.97 g</b> 5.67%	Błonnik <b>2.41 g</b> 9.64%	<b>GDA</b> <b>6.12 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* 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 puszcze - 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)



## 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 mozzarelli i warzywa. Piecz przez ok. 10-15 minut w piekarniku nagrzanym do 250 stopni. Na koniec posyp rukolą.

*Smacznego!*

- Pieczarki - 100g (5 sztuk)
- Kukurydza, konserwowa - 75g (5 łyżek stołowych)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- 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

