Bezglutenowa pizza na spodzie z komosy ryżowej

(10)

45 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

183 kcal / 1 porcję (120 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
152.42 kcal	9.42 g	18.37 g	5.02 g	2.40 g	7.62 %
7.62%	18.84%	6.8%	7.17%	9.6%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Ocet jabłkowy - 3g (łyżeczka)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)
- Przecier pomidorowy - 120g (½ szklanki)
- Bazylia suszona - 8g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Cebula - 25g (⅓ sztuki)
- Pomidor koktajlowy - 140g (7 sztuk)
- Papryka zielona - 70g (½ sztuki)
- Oliwki czarne marynowane - 17.5g (7 sztuk)
- Mozzarella - 150g (10 plastrów)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sicie, następnie umieść w misce, nalej letniej wody i mocz pozostawiając na noc na około 8 godzin. Po upływie tego czasu komosę odsącz, przepłucz ponownie i zblenduj wraz z pozostałymi składnikami spodu do momentu, aż uzyskasz gładką, dość zwartą masę

KROK 2: Rozgrzej piekarnik do 180 st. C. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, a następnie narysuj na nim delikatnie żądany przez Ciebie kształt pizzy. Przygotowaną masę z komosy równomiernie rozłóż na polu wyznaczonym przez ołówek. Blat nie powinien mieć grubości większej niż 1,5 cm. Blaszkę włóż do piekarnika i piecz przez około 20 minut, do momentu aż się delikatnie zarumieni.

KROK 3: W czasie, gdy spód jest w piekarniku, przygotuj składniki na pizzę, najlepiej według uznania. Po upieczeniu, na jeszcze gorący spód rozłóż okrągłymi ruchami przecier pomidorowy. Posyp go następnie pieprzem i bazylią. Ułóż pokrojoną drobno cebulę, zieloną paprykę, poprzekrajane na połówki pomidorki koktajlowe i czarne oliwki. Na koniec posyp startym na tarce serem mozzarella. Zapiekaj jeszcze przez kolejne 10 minut, aż warzywa się podpieką, a ser roztopi.

Smacznego!

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