



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

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)
- Pieczarki - 100g (5 sztuk)
- Kukurydza, konserwowa - 75g (5 łyżek stołowych)
- Cebula - 80g (sztuka)

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!

- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Rukola - 20g (garść)
- Brokuły - 200g
- Mozzarella - 125g (8 1/3 plastera)

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

