



całość (8 porcji) 929 kcal
1 porcja 116 kcal

Pizza light

Składniki:

1,5 średniej cukinii
0,5 szklanki mąki żytniej razowej (typ 2000)
4 łyżki otrębów orkiszowych
2 jajka
szczypta soli
2 łyżki ketchupu
100g sera mozzarella light
łyżeczka suszonej bazylii
łyżeczka suszonego oregano
łyżeczka ostrej papryki
1 średnia cebula
1 lub 2 pomidory
4 plastry szynki drobiowej
2 łyżki kukurydzy
łyżka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

Cukinie obrać i zetrzeć na dużych oczkach tarki. Przełożyć ją na czystą ściereczkę, zawinąć i bardzo dokładnie wycisnąć nadmiar wody. Przełożyć do suchej miski. Do cukinii wbić jajko, dodać mąkę, otręby i szczyptę soli. Dokładnie wymieszać. Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia rozprowadzić masę na kształt koła. Włożyć do piekarnika i piec przez około 30 minut. W międzyczasie na patelni rozgrzać olej rzepakowy. Cebulę pokroić w piórka i podsmażyć na oleju. Po jakimś czasie dodać pokrojoną w kwadraciki szynkę. Podpiec. Spód wyjąć z piekarnika. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że przyklei się do papieru, jeżeli tak się stanie wystarczy go lekko podważyć, aby się odkleił. Ketchup (lub przecier) rozprowadzić po spodzie i posypać przyprawami. Możemy posypać również przyprawą do pizzy. Mozzarellę pokroić w plastry i rozłożyć na całej powierzchni spodu. Następnie rozłożyć cebulę wraz z szynką, pomidory i posypać kukurydzą. Włożyć do piekarnika i piec przez kolejne około 20 minut.



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ DROżdży



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO