



Pizzerinki pełne warzyw

2022-06-13

Pizzerinki to nic innego jak pizza w mniejszym rozmiarze, co sprawia, że z łatwością można zabrać je ze sobą do szkoły lub pracy. Kompozycja składników zależy od naszych preferencji. Jednak pizzerinki pełne warzyw będą zdecydowanie najzdrowszą i najbardziej odżywczą opcją.

Potrzebne składniki (przepis na 5 porcji, 1 porcja to 2 pizzerinki):

- Mąka pszenna, typ 500 – 400 g (33.3 x łyżka)
- Woda – 220 g (0.9 x szklanka)
- Mozzarella light – 125 g (1 x sztuka)
- Passata pomidorowa (przecier) – 100 g (1 x porcja)
- Brokuły – 100 g (0.2 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0.5 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 60 g (3 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa – 45 g (3 x łyżka)
- Ser, parmezan – 32 g (4 x łyżka)
- Ketchup – 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 30 g (3 x łyżka)
- Drożdże (suszone) – 9 g (3 x łyżeczka)
- Cukier – 5 g (0.5 x łyżka)
- Sól biała – 3 g (3 x szczypta)
- Oregano (suszone) – 1 g (0.3 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Przygotowanie:

Do miski wlej wodę, dodaj cukier, oliwę, drożdże, mąkę, sól. Wyrób ciasto aż stanie się gładkie i jednolite. Zakryj ręcznikiem kuchennym i odstaw w ciepłe miejsce na minimum 30 minut. W tym czasie przygotuj warzywa i sos. Pokrój paprykę w kostkę, brokuła rwij na małe różyczki, pieczarki pokrój w plasterki. Passatę wymieszaj z keczupem, dopraw oregano, solą i pieprzem. Mozzarellę pokój na kawałki, parmezan zetrzyj na tarce. Nagrzej piekarnik na 190 stopni. Gdy ciasto podwoi swoją objętość wyjmij na blat oprószonej mąką. Podziel na 10 części. Delikatnie rozwałkuj każdą i układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj każdą pizzerkę sosem, dodaj warzywa, kawałki sera mozzarella oraz oprósz tartym parmezanem. Zapiekaj około 20-25 minut do zarumienienia brzegów i spodu.

Makroskładniki:

Kalorie: 446.4 / **Białko:** 18.3 / **Tłuszcze:** 11.7 / **Węglowodany:** 64.8 / **Błonnik:** 4.5.