

Superzdravá pizza



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 12min
Celkový čas: 27min , Porce: 2

959 kalorií , **4 g** cukrů , **22 g** tuků , **30 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/superzdrava-pizza>

Příprava

Rajčata nakrájíme na plátky. Cherry rajčata rozpůlíme. Cuketu nakrájíme na tenké plátky – nejlépe pomocí struhadla. Mozzarellu nakrájíme na kousky. Smícháme mouku, droždí a vodu. Vypracujeme těsto, které necháme hodinu kynout. Poté rozválíme na placku o velikosti 30 cm. Potřeme ji olejem. Na placku rozprostřeme rajčata v konzervě (necháme 2 cm od okraje volné). Poté rozprostřeme ostatní ingredience. Zastříkneme olejem. Pečeme na 200 °C asi 12 minut. Podáváme posypané petrželkou.



Tip k receptu

Energetická hodnota na jednu porci je 2002 kJ, 19 g bílkovin, 78 g sacharidů, 13 g tuku, 10 g vlákniny.



Ingredience

- ✓ 200 g hladké mouky
- ✓ 125 ml vody
- ✓ 200 g sterilovaných rajčat
- ✓ 25 g mozzarely
- ✓ 1 lžička droždí (kvasnice)
- ✓ 1 lžička kaparů
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 12 ks cherry rajčátek
- ✓ 1 ks cukety
- ✓ 50 g oliv
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce petrželové natě

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Vegetarián, Hlavní chod