Calzone z kurczakiem i szpinakiem

Calzone to pizza w formie pieroga, w której wszystkie dodatki zawinięte są w ciasto. Tu proponujemy calzone wypełnione pieczonym kurczakiem z dodatkiem szpinaku, czerwonej papryki i kremowego sera ricotta.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 opakowanie gotowego ciasta w proszku do pizzy (ok. 280 g)
350 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego i odsączonego
200 g sera ricotta
50 g parmezanu, świeżo startego
2 czerwone papryki w zalewie, odsączone i posiekane
6 cebulek dymek, drobno posiekanych
2 łyżki świeżych liści bazylii, porwanych
świeżo stara gałka muszkatołowa
200 g pieczonego mięsa kurczaka, bez kości i skóry, drobno pokrojonego

1 jajko, roztrzepane

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować ciasto na pizzę według instrukcji na opakowaniu. Zagniatać krótko na podsypanym mąką blacie, aż będzie gładkie i elastyczne, włożyć do lekko natłuszczonego naczynia i przykryć czystą ściereczką. Odstawić do wyrośnięcia na 15 minut – powinno podwoić swoją objętość.

2) Przygotować dodatki. Szpinak odcisnąć rękami, przełożyć do naczynia, wymieszać z ricottą, parmezanem, papryką, dymką i bazylią. Przyprawić do smaku gałką muszkatołową, solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C.

3) Podzielić ciasto na 4 równe części i rozwałkować, aby powstały koła o średnicy 20 cm. Na połowie każdej części rozsmarować 1/4 szpinaku z dodatkami, pozostawiając wolny pas wokół brzegu. Ułożyć kawałki kurczaka na szpinaku.

4) Krawędzie ciasta posmarować roztrzepanym jajkiem, założyć pustą połowę każdego kawałka na połowę z dodatkami, aby powstało półkole. Złączyć i dokładnie skleić brzegi, aby powstał duży pieróg.

5) Ułożyć calzone na lekko natłuszczonej blasze. Posmarować resztą jajka i piec około 25 minut, aż napęcznieją i zrumienią się.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 408 kcal, 15 g białka, 17 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 52 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 6 g błonnika, 790 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock