

Calzone z pieczoną papryką

Calzone to rodzaj pizzy, która kształtem przypomina duży pieróg. W tym przepisie nadziejemy ją pokrojonym w kostkę mięsem kurczaka, oliwkami, pieczoną papryką, świeżą bazylią i mozzarellą. Jest to doskonałe danie na lunch lub piknik.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 czerwone papryki, przekrojone na pół
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
1 duża cebula, pokrojona w plasterki
3 ząbki czosnku, rozgniecione
300 g piersi kurczaka, bez skóry i kości, pokrojonej w kostkę
12 suszonych pomidorów w oliwie, odsączonych i posiekanych
4 łyżki świeżej bazylii, posiekanej
12 czarnych oliwek, przekrojonych na pół
1 opakowanie ciasta na pizzę w proszku (ok. 290 g)
150 g mozzarelli, pokrojonej w kostkę
1 jajko, roztrzepane
1 łyżka sezamu

sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 220°C i lekko naoliwić blachę do pieczenia. Położyć papryki skórką do góry i piec 10–15 minut lub do chwili, aż skórka się pomarszczy i zacznie miejscami się przypiekać. Przełożyć upieczone papryki do foliowej torebki i zostawić do przestygnięcia. Zostawić włączony piekarnik.

2) Rozgrzać oliwę na patelni, dodać cebulę i czosnek i smażyć na średnim ogniu, często mieszając, około 10 minut lub do chwili, aż cebula zacznie się rumienić.

3) Dodać kurczaka na patelnię i smażyć 2 minuty, aż zmieni kolor, lecz nie będzie w środku upieczony. Zdjąć z ognia. Dodać suszone pomidory, bazylię, oliwki, sól i pieprz. Odstawić.

4) Przygotować ciasto na pizzę według instrukcji na opakowaniu. Krótко wyrobić ciasto, aż będzie gładkie i podzielić je na 4 porcje. Każdą część rozwałkować na oprószonej mąką stolnicy na placek o średnicy 20 cm.

5) Obrąć pieczoną paprykę ze skórki i grubo posiekać. Do kurczaka dodać paprykę i mozzarellę. 1/4 nadzienia ułożyć na każdym placku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 610 kcal, 36 g białka, 24 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 65 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 4,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock