Małe pizze z kiełbasą drobiową

Ciasto na pizzę najlepiej przygotować samodzielnie, ale zaoszczędzimy trochę czasu, jeśli kupimy gotowe w supermarkecie. Jeśli jest mrożone, należy je zostawić na kilka godzin w temperaturze pokojowej, aby się rozmroziło. Można też użyć czterech gotowych małych spodów do pizzy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku, rozgniecione
500 g pieczarek, pokrojonych w cienkie plasterki
625 g ciasta na cienką pizzę lub ciasta chlebowego
250 ml gotowego sosu do pizzy lub do makaronu
225 g sera mozzarella o zmniejszonej zawartości tłuszczu, startego
375 g gotowanej kiełbasy z kurczaka, pokrojonej w cienkie plasterki

1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Nastawić piekarnik na 230ºC. Rozgrzać oliwę na dużej patelni na małym ogniu. Wrzucić czosnek, smażyć 1 minutę. Dodać pieczarki, posypać solą i smażyć 5 minut, często mieszając. Odcedzić grzyby.

2) Podzielić ciasto na 4 części. Rozwałkować każdą na blacie oprószonym mąką na placek o średnicy 18 cm. Ułożyć spody na dwóch lekko natłuszczonych blachach do pieczenia. Delikatnie zawinąć ich brzegi do góry. Posmarować spody sosem, posypać serem mozzarella. Rozłożyć na nich pieczarki, plasterki kiełbasy i cebuli.

3) Piec pizze 15 minut, aż spody będą kruche, a na serze pojawią się pęcherzyki. Zamienić blachy miejscami w połowie czasu pieczenia, żeby pizze równomiernie się zarumieniły.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 932 kcal, 55 g białka, 36 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 94 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 887 mg sodu, 12 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock