

Pizza po grecku

Czerwona cebula, pomidorki koktajlowe cherry, oliwki i ser feta nadają tej błyskawicznej pizzy śródziemnomorski charakter. Można do niej podać sałatkę z rukoli lub drobnych listków sałaty masłowej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek (ze słoika z suszonymi pomidorami)
1 łyżeczka octu balsamicznego
1 mała czerwona cebula, pokrojona w plasterki
1 duży cienki blat do pizzy (ok. 265 g) lub 2 małe blaty po 150 g
3 łyżki pasty z suszonych pomidorów
8 pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na połówki
50 g suszonych pomidorów w oliwie z oliwek, pokrojonych w paseczki
12 czarnych lub zielonych oliwek bez pestek
150 g sera feta, pokruszonego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Zamarynować cebulę Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Wymieszać łyżkę oliwy z octem w misce. Włożyć krążki cebuli i obtoczyć w marynacie. Odstawić na czas przygotowywania pozostałych składników (dzięki marynacie cebula zmięknie i będzie łagodniejsza).
- 2) Nałożyć dodatki na pizzę Posmarować blat pizzy pastą z suszonych pomidorów. Ułożyć na nim krążki cebuli i pomidorki koktajlowe, paseczki suszonych pomidorów, oliwki oraz ser feta. Skropić resztą oliwy.
- 3) Upiec pizzę Wstawić pizzę do piekarnika na najwyższy poziom. Na niższy poziom wstawić blachę, by zbierały się na niej soki, które mogą spływać z pizzy. Piec 10 minut, aż blat zrobi się chrupiący, a pizza się przyrumieni. Doprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Pokroić na porcje i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 429 kcal, 13 g białka, 24 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 44 g węglowodanów