

Pizza z chlebka pitta

Jedzenie papryki, bogatej w witaminę C, pomaga zmniejszyć ryzyko udaru.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 mała pieczona czerwona papryka ze słoika, grubo pokrojona
1/4 łyżeczki nasion kopru włoskiego
sól i mielony czarny pieprz
30 g sera mozzarella, grubo startego
20 g sera ementaler, grubo startego
2 razowe chlebki pitta
8 łyżeczek sosu pomidorowego lub sosu do pizzy
1/2 małej czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki
2 łyżki natki pietruszki, grubo posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać grill. Wymieszać w małej misce paprykę z nasionami kopru włoskiego oraz solą i pieprzem, a w osobnej – mozzarellę

z ementalerem.

2) Rozciąć poziomo chlebki pitta i ułożyć na blasze do pieczenia, przecięciem do góry. Grillować minutę.

3) Posmarować każdy kawałek chlebka 2 łyżeczkami sosu pomidorowego. Nałożyć na nie po 2 łyżki papryki, posypać równomiernie serem i przykryć cebulą.

4) Grillować 2 minuty, aż ser się rozpuści, a pizze będą gorące. Posypać natką pietruszki

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 164 kcal, 7 g białka, 5 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 23 g węglowodanów, 2 g błonnika, 0,9 g soli