

Pizza z kurczakiem i pesto

Chcąc oszczędzić czas wystarczy użyć dobrego gotowego spodu do pizzy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

400 g gotowego ciasta na pizzę

50 g sosu pesto

300 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego i odciśniętego

60 g sera ricotta

1 mała cebula, posiekana

200 g pieczonego mięsa kurczaka, pokrojonego

150 g marynowanych pieczarek, pokrojonych w plasterki

4 pomidory, pokrojone w plasterki

125 g żółtego sera, tartego

50 g sera pecorino, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozwinąć ciasto i wylepić nim suchą blachę o wymiarach 38 x

25 cm, tak by nieco zachodziło na boki. Nakłuć w kilku miejscach widelcem. Piec 7 minut w temperaturze 220°C, aż lekko się przyrumieni.

2) Wymieszać pesto, szpinak, ser ricotta i cebulę. Nałożyć na ciasto.

3) Poukładać na pizzy kawałki kurczaka, pieczarki, pomidory oraz żółty ser i pecorino. Piec 7 minut w temperaturze 220°C, aż spód się przyrumieni, a ser rozpuści.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 368 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 54 mg cholesterolu, 866 mg sodu, 32 g węglowodanów, 3 g błonnika, 24 g białka