

Pizza z kurczakiem

Do pizzy można dodać pieczoną czerwoną paprykę pokrojoną w paski, a zamiast pesto z suszonych pomidorów użyć pesto z bazylii.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 blaty do pizzy o średnicy 30 cm
125 g pesto z suszonych pomidorów
1/2 pieczonego kurczaka
225 g małych kulek mozzarelli
15 g małych liści bazylii

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Nagrzać piekarnik do temperatury 220°C. Umieścić blaty do pizzy na dwóch blaszkach do pieczenia. Każdy blat posmarować równo pesto.
- 2) Zdjąć skórę, usunąć kości z kurczaka i pokroić mięso.

Pokroić ser w plasterki i rozłożyć razem z mięsem na blatach.

3) Piec 10–12 minut, aż pizza się przyrumieni. Posypać listkami bazylii, pokroić w trójkąty i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 691 kcal, 41 g białka, 27 g tłuszczów (9 g NKT), 70 g węglowodanów (11 g cukrów), 6 g błonnika, 1411 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock