Pizza z pomidorami i sałatą

Pizza i sałata nie muszą być podawane oddzielnie. Można je połączyć w jedno lekkie i zdrowe danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki polenty błyskawicznej
1 duży mrożony spód do pizzy, rozmrożony
20 g parmezanu, startego
2 łyżki octu balsamicznego
1 łyżka musztardy dijon
1 łyżeczka drobnego brązowego cukru
1/4 łyżeczki soli
350 g pomidorów śliwkowych lub innych,
pokrojonych w cienkie cząstki
1 czerwona cebula, przekrojona na pół i cienko pokrojona
240 g twardego sera mozzarella, grubo startego
200 g liści różnego rodzaju sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Posypać polentą dużą formę do pieczenia i ułożyć na niej spód do pizzy. Posypać parmezanem. Piec około 15 minut, aż ser zacznie się rumienić, a pizza rosnąć.

2) Energicznie wymieszać w dużej misce ocet balsamiczny z musztardą, cukrem i solą. Wrzucić pomidory i cebulę, wymieszać. Odstawić na bok.

3) Posypać pizzę mozzarellą i wstawić z powrotem do piekarnika. Piec około 5 minut, aż ser się roztopi, a spód będzie chrupiący.

4) Wrzucić sałatę do miski z pomidorami i cebulą, wymieszać. Nałożyć sałatkę na gorącą pizzę i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 465 kcal, 21 g białka, 18 g tłuszczów, 9 g tłuszczów nasyconych, 57 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,5 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock