

Pizza z ziemniakami, kurczakiem i rukolą

Każdy, kto lubi pizzę, powinien wypróbować ten przepis. Cienkie plasterki ziemniaków oraz dodatki, takie jak pancetta, kurczak i liście rukoli, tworzą danie smaczne, pożywne i proste w przygotowaniu – zwłaszcza jeśli użyjemy gotowych spodów do pizzy. Dobrym dodatkiem będzie sałatka z pomidorków cherry.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g małych młodych ziemniaków
2 łyżki oliwy z oliwek
2 czerwone cebule, w plasterkach
100 g pancetty, pokrojonej w kostkę
175 g pieczarek, w plasterkach
1 łyżka świeżego rozmarynu
2 gotowe spody do pizzy (ø 22 cm)
6 łyżek półtłustego mleka

Z CZYM PODAWAĆ

250 g ugotowanego mięsa kurczaka (może być wędzone), bez skóry, porwanego na kawałki

85 g rukoli

25 g parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić ziemniaki w bardzo cienkie plasterki (ostrym nożem lub tarczą do cięcia w plastry w malakserze). Gotować w lekko osolonym wrzątku 1–2 minuty, aż lekko zmiękną, a następnie odcedzić. Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C.

2) Rozgrzać oliwę na patelni i lekko podsmażyć cebulę z pancettą 2–3 minuty, aż cebula zmięknie. Dodać pieczarki i smażyć jeszcze 3 minuty. Dodać ziemniaki i rozmaryn, przyprawić zmielonym czarnym pieprzem i lekko wstrząsnąć, aby składniki się wymieszały (ale plasterki ziemniaków nie połączyły się).

3) Spody do pizzy ułożyć na 2 lekko natłuszczonych blachach do pieczenia, a na nich równo rozłożyć mieszankę ziemniaków, pieczarek i pancetty. Skropić pizzę mlekiem. Piec 15 minut, aż ziemniaki będą miękkie i zrumieniły się na złoto.

4) Wyjąć pizzę z piekarnika, pokroić na ćwiartki i ułożyć po dwie ćwiartki na każdym talerzu. Nałożyć na każdą porcję kurczaka i posypać rukolą. Zestругać na każdy kawałek obieraczką wiórki parmezanu. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 607 kcal, 37 g białka, 21,5 g tłuszczów (w tym 5,5 g NKT), 71 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 5 g

błonnika, 572 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock