Szybka pizza na spodzie z bułki

Do przygotowania zamiast opiekacza można z powodzeniem wykorzystać grill.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duża cukinia, pokrojona w kostkę
1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
2 duże bułki z pełnej mąki, przekrojone na pół
120 ml passaty pomidorowej z cebulą i czosnkiem
garść świeżych listków pietruszki
200 g sera mozzarella, pokrojonego w plastry
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Podgrzać opiekacz do najwyższej temperatury. Wyłożyć blachę folią aluminiową. Umieścić na niej cukinię i paprykę, skropić oliwą i razem wstrząsnąć. Opiekać około 5 minut, dopóki nie zaczną mięknąć.

2) Na wierzchu warzyw położyć dolne połówki bułek spodami w górę i lekko je opiec. Zdjąć bułki. Obrócić warzywa na drugą stronę i opiekać nadal, a następnie położyć na nich górne połowy bułek.

3) Posmarować nieopiekane przekroje bułek passatą i pozostawić, żeby sos wsiąkł. Położyć na każdej najpierw kilka listków oregano, potem opieczone warzywa. Doprawić do smaku. Rozłożyć plastry mozzarelli na warzywach.

4) Włożyć pizze do gorącego opiekacza. Pozostawić w nim 3–5 minut, dopóki ser się nie stopi i nie zacznie lekko brązowieć. Podawać pizze gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 pizza: 325 kcal, 20 g białka, 15 g tłuszczów, 30 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock