

Pizza szpinakowa z papryką i cukinią

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 40 minut

Liczba porcji: 6

Czas pieczenia: 20 minut

Użyte akcesoria :

- nóż
 - mieszadło
 - tarcza
-

Przygotowanie :

1. Przez noc rozmrozić na sitku o drobnych oczkach szpinak (520g). Odcedzić z wody. Do naczynia miksującego zainstalować mieszadło. Przenieść szpinak do naczynia miksującego za pomocą łypatki.

Wbić 3 jajka (150 g). Wsypać 30 g mielonego siemienia lnianego oraz po ½ łyżeczki ziół (3 g): bazylia suszona, oregano suszone, papryka ostra, sól. Zamknąć pokrywę. Siekanie – czas 30 sekund, prędkość 3.

2. Nastawić piekarnik na 210 stopni. Otworzyć pokrywę. Wyjąć mieszadło. Za pomocą łypatki, przełożyć masę do miski. Odczekać 5 minut, aż spęcznieje.

3. Umyć i osuszyć naczynie miksujące oraz mieszadło. Umieścić w podstawie. Do naczynia miksującego zainstalować nóż. Dodać 120 g pomidorów z puszki, 60 g koncentratu pomidorowego, 1 zmiażdżony ząbek czosnku (3 g), 5 g ziół prowansalskich, po 3 g soli i pieprzu. Zamknąć pokrywę. Siekanie – czas 30 sekund, prędkość 3.

4. Otworzyć pokrywę. Wyjąć nóż. Przy użyciu łypatki, przełożyć sos do miseczki. Na blaszce do pieczenia (półka z piekarnika) rozłożyć papier do pieczenia. Na papierze do

pieczenia, przy użyciu łopatki, rozsmarować spód do pizzy, nadając mu kształt prostokąta. Blaszkę ze spodem umieścić w rozgrzanym piekarniku na 15 minut (210 stopni).

5. Umyć i osuszyć naczynie miksujące oraz nóż. Umieścić w podstawie. Do naczynia miksującego zainstalować trzpień i tarczę do szatkowania. Zamknąć pokrywę do szatkowania. 140 g cukinii przekroić podłużnie. 105 g papryki oczyścić i pokroić na mniejsze kawałki. Poszatkować cukinię i paprykę. Program siekanie – czas 20 sekund, prędkość 6.

6. Otworzyć pokrywę. Pokrojone plasterki warzyw przełożyć do mniejszego naczynia, używając umytej łopatki. Umyć i osuszyć naczynie miksujące oraz pozostałe elementy.

7. Spód do pizzy wyjąć z piekarnika. Na wierzchu rozprowadzić sos. Posypać 100 g tartego sera. Ułożyć poszatkowane warzywa. Wstawić do piekarnika na 20 minut (210 stopni).

8. Upieczoną pizzę pokroić na 6 kawałków. Każdy połączyć 1 łyżeczką sosu balsamicznego (po 8g).

Wskazówki :

Wege	Vegan	Bez glutenu	Bez laktozy	Low carb	<IG	<ŁG	Keto Wysoko tłuszczowe >T	FODMAP	Wysoko białkowe >B	Wysoko błonnikowe >
X		X		X	X	X			X	