

Pizza z kurczakiem i warzywami (z mąki kokosowej, low-carb, zdrowa)



Składniki

4 łyżka - mąka kokosowa
4 szt. - jajko
250 g - jogurt grecki
150 g - ser mozzarella o
obniżonej zawartości
tłuszczu
100 g - pulpa
pomidorowa
100 g - grillowany filet z
kurczaka
1 garść - rukola
1 szt. - pomidory
1 garść - oliwki czarne
1 szt. - papryka czerwona

Opis wykonania

Pyszna pizza z mąki kokosowej. Zdrowa i smaczna! FIT! Dla dbających o linię.

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA: Jajka ubijamy z jogurtem greckim, dodajemy 3 łyżki wody mineralnej, przesianą mąkę kokosową, szczyptę soli, oregano, bazylii i pieprzu – wszystko razem dokładnie mieszamy. Formę delikatnie natłuszczamy i układamy pokrojoną w plasterki mozzarellę. Zalewamy ciastem, wygładzamy i wkładamy do nagrzanego na 180C piekarnika (z termoobiegiem) na ok. 15-17 minut. Pulpę pomidorową podgrzewamy, dodajemy posiekany czosnek, bazylię oregano, szczyptę soli oraz pieprzu. Przygotowanym sosem smarujemy podpieczony spód do pizzy i układamy dodatki : grillowanego, pokrojonego w paski kurczaka, pokrojoną paprykę, pomidora i oliwki. Całość posypujemy odrobiną suszonej bazylii i wkładamy do piekarnika na dodatkowe 7-8 minut, Podajemy ze świeżą rukolą.