

MINI PIZZA



8x
mini pizza
alebo
2x 20 cm
pizza

Zmes je najlepšie umiestniť do nádob na koláče, aby pizze udržali svoj tvar.

Zloženie:

Na cesto

- 250 g **Mevalia bread mix**
- ¼ lyžičky soli
- 1½ lyžičky sušených kvasníc
- 1 polievková lyžica slnečnicového oleja
- 300 g vlažnej vody

Postup:

1. Vo veľkej miske zmiešajte **Mevalia Bread Mix**, soľ a droždie.
2. Pridajte olej a vodu a premiešajte elektrickým mixérom po dobu 1½–2 minút, kým cesto nebude hladké.
3. Vymažte plechy na pečenie, vytvarujte cesto do požadovaných tvarov, zakryte a dajte kysnúť na teplé miesto po dobu cca 30–40 minút alebo kým sa cesto takmer nezdojnasobí.
4. Rozohrejte rúru na teplotu 200 °C / 180 °C.
5. Rozohrejte olivový olej v panvici a pridajte zeleninu, pečte 2–3 minúty, aby všetko mierne zmäklo.
6. Pripravenú zeleninovú zmes navrstvite na pizzu.
7. Vložte do predhriatej rúry a pečte 12–15 minút.

TIP:

Takto pripravené pizze je možné zamraziť a následne dať piecť priamo zmrazené. V tomto prípade pečte po dobu 20 minút.

Náplň

- paradajkový pretlak
- 2 lyžice olivového oleja
- 1 malá cuketa, pokrájaná na krúžky
- ½ baklažánu, nakrájaného na kocky
- červená cibuľa, olúpaná a nakrájaná na plátky
- ½ červenej, žltej a zelenej papriky, nakrájanej na kocky
- 50 g húb, nakrájaných na plátky
- bazalka

Celá masa*	Energia - 1 370 kcal	9,4 g bielkovín	360 mg Phe
1 ks mini pizza*	Energia - 171 kcal	1,2 g bielkovín	45 mg Phe
1 ks veľká pizza*	Energia - 685 kcal	4,7 g bielkovín	180 mg Phe

* vrátane náplne