

MINI PIZZY



8x
mini pizza
nebo
2x 20 cm
pizza

Směs je nejlépe umístit do nádob na koláče, aby pizzy mohly udržet svůj tvar.

Složení:

Na těsto

- 250 g **Mevalia Bread Mix**
- ¼ lžičky soli
- 1 ½ lžičky sušených kvasnic
- 1 polévková lžice slunečnicového oleje
- 300 g vlažné vody

Postup:

1. Ve velké misce smíchejte **Mevalia Bread Mix**, sůl a droždí.
2. Přidejte olej a vodu a promíchejte elektrickým mixérem po dobu 1½-2 minut, dokud těsto nebude hladké.
3. Vymažte plechy na pečení, vytvarujte těsto do požadovaných tvarů, zakryjte a dejte kynout na teplé místo po dobu cca 30-40 minut nebo dokud se těsto téměř nezdvíjnásobí.
4. Předehřejte troubu na teplotu 200 °C / 180 °C.
5. Zahřejte olivový olej v pánvi a přidejte zeleninu, smažte 2-3 minuty, aby vše mírně změklo.
6. Připravenou zeleninovou směs navrstvěte na pizzy.
7. Vložte do předehřáté trouby a pečte 12-15 minut.

TIP:

Takto připravené pizzy je možné zamrazit a následně dát péct přímo zmrazené. V tomto případě pečte po dobu 20 minut.

Náplň

- rajčatový protlak
- 2 lžice olivového oleje
- 1 malá cuketa, pokrájená na kroužky
- ½ lilku, nakrájeného na kostičky
- červená cibule, oloupaná a nakrájená na plátky
- ½ červené, žluté a zelené papriky, nakrájené na kostky
- 50 g hub, nakrájených na plátky
- bazalka

Celé množství*	Energie - 1 370 kcal	9,4 g bílkovin	360 mg Phe
1 ks mini pizza*	Energie - 171 kcal	1,2 g bílkovin	45 mg Phe
1 ks velké pizzy*	Energie - 685 kcal	4,7 g bílkovin	180 mg Phe

* včetně náplně