



Mini-pizza z bakłażana

★★★★★ (13)

35 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

282 kcal / 1 porcję (406 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 69.51 kcal 3.48%	Białko 4.58 g 9.16%	Węglowod. 4.92 g 1.82%	Tłuszcze 4.16 g 5.94%	Błonnik 1.55 g 6.2%	GDA 3.48%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bakłażan - 240g
- Mozzarella - 120g (8 plasterów)
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)
- Rukola - 40g (2 garście)
- Pomidor - 320g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula - 40g (1/2 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 1.5g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bakłażana umyj i pokrój na 1,5 centymetrowe plastry. Posól je z obu stron i odłóż. (Sól wyciągnie z nich sok i goryczkę).

KROK 2: SOS: Pomidory obierz ze skórki i drobno pokrój. Na patelni na łyżeczce oliwy podsmaż bardzo drobno posiekaną cebulę oraz przeciśniętą przez praskę ząbki czosnku, ciągle mieszaj, aby się nie przypaliły. Dodaj pokrojone pomidory i dopraw solą, pieprzem, bazylią, oregano i tymiankiem. Duś, aż pomidory zmiękną, a sok odparuje.

KROK 3: Nagrzew piekarnik do 190 stopni. Plastry bakłażana osusz papierowym ręcznikiem. Ułóż je na blasze przykrytej papierem do pieczenia. Posmaruj każdy plaster sosem pomidorowym, ułóż kawałki sera mozzarella oraz pokrojone oliwki i świeże listki bazylii. Piecz w piekarniku przez około 20 minut.

*Gotowe mini pizze z bakłażana posyp rukolą.

Smacznego:)

