Dietetyczna pizza z patelni - szybka, prosta i smaczna :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, zapiekanki**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Składniki na ciasto: mąka pszenna pełnoziarnista - 50 g
- Składniki na ciasto: jajko - 1 szt.
- Składniki na ciasto: mleka - 3 łyżka
- Składniki na ciasto: proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka
- Składniki na ciasto: sól i pieprz - do smaku
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
- polędwiczka z kurczaka - 1 szt.
- pomidor - 1 szt.
- kukurydza konserwowa - 1 łyżka
- ser żółty - 1 plaster
- przyprawy: sól, pieprz, bazylia, oregano - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: W misce dokładnie i energicznie wymieszaj wszystkie składniki na ciasto.

KROK 2: Na mocno rozgrzanej patelni rozsmaruj ciasto za pomocą łyżki na okrągły placek.

KROK 3: Smaż na mocnym ogniu do momentu pojawienia się pęcherzyków (ok. 2 minuty). Następnie przewróć na drugą stronę i zdejmij z kuchenki

KROK 4: Placek posmaruj koncentratem pomidorowym i ułóż dodatki - pokrojoną drobno polędwiczkę, pomidora, kukurydzę i ser. Całość oprósz przyprawami.

KROK 5: Smaż teraz pod szczelnym przykryciem na małym ogniu przez ok. 10 minut. Od czasu do czasu lekko "potrząśnij patelnią", aby placek nie przywarł do jej powierzchni :)