Pizza na spodzie z komosy ryżowej z brokułem

foodmania

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

spód: czerwona komosa ryżowa - 100 g
spód: len mielony - 1 łyżka
spód: białka jajek - 1 szt.
spód: sól sezamowa - 1 szczypta
spód: ajowan - 1 szczypta
dodatki: passata pomidorowa - 6 łyżka
dodatki: brokuł - 1 kawałek
dodatki: pomidory koktajlowe - trochę trochę
dodatki: kiełki słonecznika - trochę trochę
dodatki: słonecznik łuskany - 1 łyżka
dodatki: papryka słodka mielona - 1 szczypta
dodatki: bazylia - 1 szczypta
dodatki: sól himalajska - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Zdrowsza wersja pizzy na spodzie z pełnej białka komosy!

Sposób przygotowania:

KROK 1: spód: Komosę namoczyć przez całą noc, a następnie odcedzić i zblendować z białkiem jajka, przyprawami, lnem i 3 łyżkami wody.

KROK 2: spód: Masę wyłożyć na blaszkę (wyłożoną papierem do pieczenia, lekko skropioną oliwą) i piec około 20 minut w 180 stopniach.

KROK 3: dodatki: Passatę pomidorową podgrzać na patelni z dodatkiem przypraw, a brokuł lekko obgotować.

KROK 4: dodatki: Podpieczony spód wyciągnąć i nałożyć na niego sos pomidorowy, różyczki brokułu, pomidorki koktajlowe oraz słonecznik- piec kolejne 10 minut.

KROK 5: dodatki: Gotową pizzę posypać kiełkami słonecznika.