Pizza wegetariańska na spodzie z batata :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

CIASTO: -
ugotowany na parze batat - 250 g
mąka z kukurydzy - 150 g
jajko - 1 szt.
sól i pieprz - szczypta
FARSZ: -
papryka czerwona - 1 szt.
cebula - 1 szt.
cukinia - 1/2 szt.
czosnek - 1 ząbek
olej - 2 łyżka
sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka słodka, curry - do smaku
DODATKI: -
mozarella kulka - 1 szt.
koncentrat pomidorowy - 2 łyżka
rukola - garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Batata pokrój w półtalarki średniej grubości i ugotuj na parze do miękkości, ok. 10-15 minut.

KROK 2: Wszystkie składniki farszu pokrój na drobne kawałki. Na patelni rozgrzej olej, wsyp warzywa i podsmażaj, często mieszając przez ok. 5 minut. Następnie dodaj przyprawy, wymieszaj. Przykryj pokrywką i duś na małym ogniu przez ok. 25 minut.

KROK 3: Kiedy farsz się gotuje przygotuj ciasto. Gotowego batata ostudź i rozgnieć widelcem na tzw. paćkę. Następnie wymieszaj z jajkiem, mąką, solą i pieprzem. Blaszkę wyłóż papierem do pieczeniem i dłońmi uformuj okrągły placek średniej wielkości, tak aby ciasto było cienkie, ale nie aż tak bardzo.
Spód piecz w nagrzanym na 200*C piekarniku, w termoobiegu przez 15 minut. Wówczas będzie lekko zrumienione.

KROK 4: Następnie wyciągnij z piekarnika, posmaruj ok. 1 łyżką koncentratu pomidorowego, rozłóż ugotowany farsz i połóż plasterki mozzarelli. Zapiekaj ok. 3 minuty, aż ser się rozpuści.
Na gotową pizzę ułóż świeżą rukolę.