




Pizza z polenty z tofu i grzybami shiitake

 Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [zapiekanek](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

polenta - 400 g
salsa pomidorowa - kilka łyżka
domowy ser z ziemniaka - kilka łyżka
bób - 250 g
cebula - 1/2 szt.
czerwona papryka - 1 szt.
tofu naturalne - 180 g

sos sojowy - 1 łyżeczka
musztarda - 1 łyżeczka
grzyby shiitake - 50 g
furikake - 4 łyżeczka
kiełki brokułu - trochę trochę
sól himalajska - 1 szczypta

Dodatkowe info: Lekka, dietetyczna i pełna smaku pizza z polenty!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę kukurydzianą ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu ze szczyptą soli, a następnie przełóż do foremek (wyłożonych folią spożywczą) i odstaw do ostudzenia oraz stężenia.

KROK 2: Następnie spód kukurydziany posmaruj salsą pomidorową oraz serem z ziemniaka.

KROK 3: Całość posyp posiekaną cebulką, pokrojoną w paski papryką, ugotowanym i obranym bobem oraz rozdrobnionym tofu wcześniej zamarynowanym w musztardzie i sosie sojowym.

KROK 4: Tak przygotowaną pizzę upiecz w piekarniku nagrzanym do 190 stopni (ok. 20 minut).

KROK 5: Grzyby namocz przez 30 minut w wodzie, po czym wymień wodę i ugotuj je (ok.

5 minut), gotowe grzyby pokrój w paski.

KROK 6: Pizzę wyciągnij z piekarnika, posyp grzybami, kielkami i furikake.