Wegańska pizza z fasoli mung i bobu

healthy-dreams

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

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

65 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

- fasola mung - 6 łyżka
- bób - 150 g
- spirulina - 1 łyżeczka
- woda - 1/4 szklanka
- pomidorki koktajlowe - 5 kilka
- czarne oliwki - 1 garść
- kukurydza - 4 łyżka
- przyprawy: oregano, bazylia, czosnek niedźwiedzi, majeranek - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: fasolę mung zalewamy na noc wodą, nast. gotujemy i odcedzamy (ok 45 min)
bób parujemy ok 15-20 min - uparowany obieramy ze skórki
bób blendujemy z fasolką

KROK 2: do zblendownych składników dodajemy łyżeczkę spiruliny, przyprawy i wodę- dokładnie mieszamy

KROK 3: na papier do pieczenia przekładamy "ciasto" w kształcie koła
pieczemy ok 20 min w 180 stopniach

KROK 4: ciasto posypujemy kukurydzą, pokrojonymi pomidorkami i oliwkami - pieczemy kolejne 5 min