Wegetariańska pizzerka ze szpinakiem i brokułem na spodzie z amarantusa i spring rolls

healthy-dreams

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

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- amarantus - 3 łyżka
- ostropest - 1 łyżka
- woda - 50 g
- szpinak - 100 g
- brokuły - 100 g
- ser pleśniowy - 20 g
- rukola - 1 garść
- przyprawy: curry, papryka słodka, zioła prowansalskie, bazylia, majeranek, suszony koperek, chilli - 1 szczypta
- spring rolls - opakowanie

Sposób przygotowania:

KROK 1: amarantus wraz z ostropestem mielimy na mąkę, umieszczamy w miseczce.
do miseczki z amarantusem dodajemy przyprawy oraz wodę, całość mieszamy do uzyskania ciasta.
brokuły i szpinak gotujemy/ parujemy.
ser pleśniowy kroimy w plasterki.

KROK 2: spring rolls umieszczamy na papierze do pieczenia i delikatnie zwilżamy wodą, po czym przekładamy na niego ciasto i pieczemy ok 10-15 min w piekarniku nagrzanym do 200 stopni

KROK 3: po 10-15 minutach na ciasto kładziemy szpinak, brokuł i ser pleśniowy, pieczemy 10 min w 175 stopniach

KROK 4: gotową pizzerkę wyciągamy
z piekarnika i posypujemy garścią rukoli