



Pizza na kalafiorowym spodzie z płatkami jaglanymi



Składniki

- 1 kalafior
- 1 jajko
- 2 łyżki bio KASZY JAGLANEJ
- 2 ząbki czosnku
- oregano
- bazylia
- sól, pieprz
- pół słoiczka koncentratu pomidorowego
- 3 łyżki majonezu
- 1 ząbek czosnku
- bazylia
- oregano
- szczypta soli
- szczypta cukru
- ser mozzarella starty

Sposób przygotowania

Kalafior miksujemy na drobny mak. Odsączamy wodę. Dodajemy jajko, płatki jaglane czosnek i przyprawy. Ciasto ugniatamy do połączenia się składników. Ciasto rozprowadzamy równomiernie w formie lub na papierze do pieczenia na blasze kuchenki. Pieczemy ok 20 min w temp 180 st. Przygotowujemy w tym czasie sos. Do koncentratu dodajemy przyprawy majonez i czosnek przeciśnięty przez praskę. Kurczaka kroimy w małe kawałki. przyprawiamy smażyjemy. Warzywa kroimy. Gotuj w zdrowym stylu Po podpieczeniu ciasta smarujemy je sosem, posypujemy serem. Układamy wszystkie składniki na sosie. Pieczemy 10 minut w temp 180st.

- 2 piersi z kurczaka
- 1 czerwona papryka
- kilka pomidorków cherry
- sól
- pieprz