



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **40 perc**



**Répási Eszter**

## ZÖLDSÉGES-SONKÁS PIZZA

Ezen a hétfévén egy kiegyensúlyozott pizzát próbálunk ki. Ez a pizza egy jó zöldsalátával együtt egyszerre laktató és alacsony zsírtartalmú, így ideálisan kiegyensúlyozott étkezést kínál.

### HOZZÁVALÓK

1 db pizzatészta  
15 dkg  
sampinyongomba  
20 dkg sonka

1 db mozzarellagömb  
izlés szerint Néhány  
olajbogyó  
**PARADICSOMSZÓS**

**Z**  
3 db szép paradicsom  
1 fej vöröshagyma  
1 csipet porcukor  
2 ek olívaolaj

izlés szerint Só, bors  
**ALLERGÉNEK**  
Glutént tartalmaz  
Laktózt tartalmaz  
Tojásmentes

- 1 Öntsön egy kanál olívaolajat egy serpenyőbe.
- 2 Pirítsa üvegesre a felaprított hagymát, majd adja hozzá a meghámozott, kis darabokra vágott paradicsomot.
- 3 Sózza, borsozza meg, adja hozzá a cukrot, és főzze lassú tűzön körülbelül húsz percig.
- 4 Nyújtsa ki a pizzatésztát gyúródeszkán.
- 5 Vágja le a gomba tővét, mossa meg, majd vágja vékony szeletekre.
- 6 Melegítse elő a sütőt 210°C-ra (7. fokozat).
- 7 Fedje be a tésztát az áttört paradicsommal.
- 8 Tegye rá a gombát és a csíkokra vágott sonkát.
- 9 Tegyen rá vékony szeletekre vágott sajtot és az olajbogyókat, majd locsolja meg egy kis olívaolajjal.

10 Tegye a sütőbe, és hagyja sülni körülbelül 20 percig.

11 Szolgálja fel, amint kivette a sütőből.



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

