



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **40 perc**



Répási Eszter

ZÖLDSÉGES-SONKÁS PIZZA

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

HOZZÁVALÓK

1 pizzatészta
15 sampinyongomba
20 sonka

1 mozzarellagömb
Néhány olajbogyó
**PARADICSOMSZŐS
Z**

3 szép paradicsom
1 vöröshagyma
1 porcukor
2 olívaolaj
Só, bors

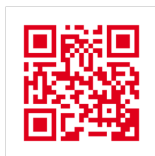
ALLERGÉNEK

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 oldalról!**

