

Mini pizzerki z bakłażana

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 183 kcal \ B-11 g \ T-12 g \ W-7 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 115 kcal \ B-7 g \ T-7 g \ W-5 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ bakłażan – 1 sztuka
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (30 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ passata pomidorowa – 1/2 szklanki (120 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 garście (50 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 2 plastry (22 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 5 sztuk (60 g)
- ✓ suszone pomidory – 2 sztuki (20 g)
- ✓ bazylia – 1 garść

Przygotowanie

1. Bakłażana pokrój w plastry i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj oliwą, dopraw solą, pieprzem i piecz około 17 minut w piekarniku nagrzanym do 200C.
2. Przygotuj sos: na oliwie podsmaż cebulkę oraz czosnek. Dodaj passatę, sól, pieprz, oregano. Gotuj przez chwilę.
3. Plastry bakłażana wyciągnij, posmaruj sosem pomidorowym.
4. Posyp startym serem, dorzuć ulubione dodatki (np. pomidorki koktajlowe, szynkę).
5. Piecz 5 minut do rozpuszczenia sera.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/mini-pizzerki-z-baklazana/>