

Wytrawne gofry pizzowe

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 12 gofrów
- Wartość odżywcza 1 gofra: 182 kcal \ B-9 g \ T-8 g \ W-17 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g gofra: 230 kcal \ B-12 g \ T-10 g \ W-21 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ mąka orkiszowa jasna – 2 szklanki (260 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka (7 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem – 2 łyżeczki
- ✓ jajko – 2 sztuki (100 g)
- ✓ olej – 4 łyżki (40 g)
- ✓ mleko 3,2% – 1 szklanka (250 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 5 plastrów (55 g)
- ✓ kukurydza konserw. – 2/3 szklanki (100 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 7 łyżek (90 g)
- ✓ ser parmezan, tarty – 5 łyżek (40 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka
- ✓ bazylija, świeża – 1 łyżka

Przygotowanie

1. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia, solą, suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią.
2. Jajka wymieszaj z mlekiem i olejem, a następnie przelej do mąki. Szynkę pokrój drobno, kukurydzę odsącz, natkę pietruszki i bazylię posiekaj. Dodaj do miski z pozostałymi składnikami. Dosyp starty ser i wymieszaj dokładnie.
3. Piecz w mocno rozgrzanej gofrownicy (powinna mieć dużą moc). Przystudź na kratce.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/gofry-pizzowe/>