

# Куриная пицца без грамма муки



На 100 грамм:  
Калорийность: **96,72 ккал.**  
Белки: **13,36 г.**  
Жиры: **2,63 г.**  
Углеводы: **4,57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-picca-bez-gramma-muki/>

## **Ингредиенты:**

- куриное филе - 500 г
- яйцо - 1 шт
- соль, перец - по вкусу
- сухая (или свежая) зелень (у нас укроп)

## Для начинки:

- Болгарский перец - 2 шт
- Помидор - 1/2 шт
- Сыр - 100 г (у нас российский)
- Зеленый лук - 10 г

## Для соуса:

- Томатная паста - 200 г
- Чеснок - 7 г
- Натуральный йогурт - 2 ст. л
- Горчица - по вкусу
- Соль - 1/2 ч. л

## **Приготовление:**

Для «теста»: куриную грудку с яйцом размолоть в блендере, добавить специи, перемешать. Ровным слоем распределить куриную массу на бумаге для выпекания, предварительно смочив руки в холодной воде.

Разогреть духовку до 180С и отправить туда «тесто» на 18-20 минут. Дать «коржу» слегка подсохнуть.

Для соуса: томатную пасту смешать со специями, йогуртом и горчицей.

Для начинки: порезать сладкий перец, сыр и зеленый лук, перемешать.  
«Корж» достать из духовки, смазать соусом, выложить сверху начинку.  
Снова поставить пиццу в духовку на 15 минут до запекания.  
Перед подачей натереть сверху сыр и оставить в духовке еще на 1 минуту.