

# Пицца без добавления муки



На 100 грамм:  
Калорийность: **135,52 ккал.**  
Белки: **12,16 г.**  
Жиры: **8,18 г.**  
Углеводы: **3,51 г.**

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

## Ингредиенты:

*основа:*

- 300 г цветной капусты
- 150 г сыра
- 1 яйцо
- соль

*начинка:*

- 50 г томатной пасты или кетчупа
- 150 г куриного филе
- 30 г шампиньонов
- 40 г сладкого перца
- 15 г лука
- 50 г сыра
- соль, приправы по вкусу

## Приготовление:

Цветную капусту отварить. цветная капуста для пиццы

Капусту натереть на крупной терке.

150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.

Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230оС на 15 мин. тесто для пиццы с курицей и грибами

Основу смазать томатной пастой

Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.

Грибы нарезать на тонкие пластинки.

Перец и лук тонко нарезать.

Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230оС 10 мин.