

Постная пицца с томатами



На 100 грамм:
Калорийность: **151.22 ккал.**
Белки: **4.49 г.**
Жиры: **2.3 г.**
Углеводы: **27.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnaya-picca-s-tomatami/>

Ингредиенты:

- 400 г муки
 - 20 мл растительного масла
 - 1/2 ч. л. соли
 - 20 г свежих дрожжей
 - 240 мл теплой воды
- для соуса к пицце:
- 300 мл консервированных помидоров
 - 1 луковицу
 - 2 зубчика чеснока

Приготовление:

Из указанных ингредиентов замесите мягкое тесто, чтобы не прилипло к рукам, накройте полотенцем и поставьте в теплое место, чтобы подошло.
Для соуса лук и чеснок очистите, мелко нарежьте и обжарьте в растительном масле. С помидоров слейте сок, измельчите, добавьте к чесноку и луку и протушите 3-5 мин.
Обомните подошедшее тесто, раскатайте в круг, смажьте полученным соусом, выложите на противень, смазанный растительным маслом, и выпекайте в духовке, разогретой до 200 С, примерно 15 мин.
Очень вкусно и просто.