

Пп-пицца никакого теста только самое вкусное и полезное



На 100 грамм:
Калорийность: **129,9 ккал.**
Белки: **7,03 г.**
Жиры: **9,81 г.**
Углеводы: **3,011 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-picca-nikakogo-testa-tolko-samoe-vkusnoe-i-poleznoe/>

Ингредиенты:

- лук репчатый - 2 головки
- перец болгарский красный - 2 штуки
- яйцо куриное - 5 штук
- масло растительное - 3 столовые ложки
- помидоры - 2 штуки
- сыр твердый - 75 г

Приготовление:

Очистить и порезать мелко лук. У болгарского перца удалить семечки и порезать его тонкими полукольцами.

Обжарить на растительном масле лук почти до полной готовности, добавить к луку перец и обжаривать несколько минут, пока перец не размягчится.

Выложить обжаренные овощи в форму для запекания. На это количество продуктов советую брать форму для запекания диаметром не менее 23-25 см, чтобы слой овощей был не очень толстым, иначе получится запеканка, а не пицца.

Яйца слегка взбить, посолить. Вылить яйца на овощи.

Помидоры порезать кружочками толщиной 5-7 мм, разложить помидоры по всей поверхности пиццы. Посыпать помидоры тертым сыром или разложить ломтики сыра на помидоры.

Поставить форму с пиццей на высокую решетку гриля и запекать 20 минут в комбинированном режиме гриля и микроволн.