

Спортивная пицца



На 100 грамм:
Калорийность: **113.49 ккал.**
Белки: **13.64 г.**
Жиры: **4.38 г.**
Углеводы: **4.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sportivnaya-picca/>

Ингредиенты:

для "теста":

- 500 гр куриной грудки
- 1 яйцо
- соль
- перец
- сухая (или свежая) зелень, я кладу орегано и укроп

для начинки:

- сладкого перца -2 шт
- 100 гр пармезана или другого сыра
- маленький пучок зелёного лука

для соуса:

- томатная паста 200 гр
- 2 зубчика чеснока
- сметана нежирная или натуральный йогурт-100 гр
- горчица порошок

Приготовление:

Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере.

Смешать со специями.

Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки.

Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками.

Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут.

Коржик должен слегка подсохнуть.

Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.

Нарезаем начинку.

Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку.
И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15.
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту.