

Fibriya szardellaszószos pizza

Ha szereted a különleges, karakteres ízeket, ezt a pizzát mindenképpen próbáld ki! A paradicsomos pizzaszószba turmixolt szardellafilé nagyon intenzív ízt ad, ezért a sajton kívül nincs is szükség más feltételre.

Mennyiség: 4 adag

164,1
kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

13,5 g Rost

8,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A pizzatésztához:

- 85 g Fibriya Pizzatészta Rostmix
- 2 db M-es tojás
- 10 ml olívaolaj
- 80 ml víz

A szardellaszószhoz:

- 100 g Mutti pizzaszósz
- 25 g szardellafilé
- 1/2 teáskanál szárított oregánó
- 1/2 teáskanál szárított bazsalikom
- 1 csipet só

A tetejére:

- 80–100 g reszelt sajt

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat keverd össze az olívaolajjal és a vízzel, majd fokozatosan add hozzá a Fibriya Pizzatészta Rostmixet, és dolgozd össze egyenmű tésztává.
2. Tedd sütőpapírra, majd nedves kézzel formázd kör vagy négyzet alakúra.
3. Több helyen szurkáld meg villával, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben süsd elő 15 percig.
4. Közben a Mutti pizzaszósz a szardellafilével, a bazsalikommal és az oregánóval turmixold össze, majd ízlés szerint sózd.
5. Az elősütött pizzatésztát kend meg a szardellaszósszal, szórd meg reszelt sajttal, majd tedd vissza a sütőbe, és süsd addig, amíg a sajt szépen megpirul.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	164,1 kcal	200,8 kcal
Energia	681,3 kJ	833,9 kJ
Zsír	11,1 g	13,5 g
– amelyből telített zsírsavak	5,1 g	6,3 g
Szénhidrát	0,9 g	1,1 g
– amelyből cukrok	0,8 g	1,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	1,1 g
Rost	13,5 g	16,6 g
Fehérje	8,4 g	10,2 g
Só	2,3 g	2,9 g