

SÓS VENDÉGVÁRÓK

Húsos pite

Húsos pite Ketochipsszel és csirkehússal.

Mennyiség: 1 pite

146,7
kcal

2,9 g felszívódó szénhidrát

2,4 g Rost

14,9 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 250 g quark túró
- 100 g ömlesztett sajt
- 4 tojás
- 2 csomag Ketochips (paprikás), 2 × 30 g
- 1 piros paprika
- 200 g Kisfűstös csirkemell
- 20 g sörélesztőpehely
- 30 g Fibriya paradicsomos Focaccia
- Mozzarella sajt, paradicsom és rozmaring a díszítéshez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A korábbi Ketochips muffin adta az alapot, de most átváltam picit.



Recept

1. 250 g quark túró, 100 g ömlesztett sajt, 4 tojás és 2 csomag Ketochips (paprikás). Ezeket botmixerrel összekevertem.
2. 1 piros paprikát és 200 g Kisfűstös csirkemellet apróra vágva belekevertem.
3. 20 g sörélesztőpehelyt és 30 g Fibriya paradicsomos Focacciát lazán beleforgattam, majd egy 24 cm-es piteformába simítottam. Mozzarella sajt, paradicsom és rozmaring volt a díszítés.
4. 40 percig sütöttem 170 fokon, légkeverés nélkül.

Isteni illata volt végig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 pite
Energia	146,7 kcal	1642,6 kcal
Energia	612,7 kJ	6862,3 kJ
Zsír	8,0 g	89,6 g
– amelyből telített zsírsavak	3,7 g	41,5 g
Szénhidrát	2,9 g	32,0 g
– amelyből cukrok	2,3 g	25,2 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,9 g	32,0 g
Rost	2,4 g	27,3 g
Fehérje	14,9 g	166,5 g
Só	0,9 g	10,0 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)