

Пицца на «тесте» из куриной грудки



На 100 грамм:
Калорийность: **103,88 ккал.**
Белки: **14,6 г.**
Жиры: **4,26 г.**
Углеводы: **1,69 г.**

Время приготовления: **45 минут**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/picca-na-teste-iz-kurinoj-grudki/>

Ингредиенты:

- 300 г куриной грудки
- половинка репчатого лука
- 1 яйцо
- 1 помидор
- 50 г твердого сыра
- 100 г шампиньонов
- соль, черный свежемолотый перец по вкусу

Приготовление:

Для основы пиццы куриное филе, лук и соль измельчить в блендере, смешать с яйцом, залить в форму и поставить на 15 минут в предварительно разогретую до 180 градусов духовку. Для соуса помидор очистить от кожуры, отжать лишнюю воду, измельчить в блендере с солью и перцем. Намазать соус на основу. Нарезать шампиньоны, разложить на пиццу, сверху натереть сыр и снова отправить в духовку на 15 минут при температуре 180 градусов.