

Пицца с яйцом и ананасом



На 100 грамм:
Калорийность: **230.3 ккал.**
Белки: **6.63 г.**
Жиры: **17.26 г.**
Углеводы: **11.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/picca-s-yajcom-i-ananasom/>

Ингредиенты:

- мука (нутовая) 1 + стакана
- вода 1 + стакана
- масло (оливковое) 2 ст. л
- специи (прованские травы) щепотка
- чеснок (измельчённый) 1 + ч. л
- соус (томатный) стакана
- яйца 1 шт
- шпинат горсть
- ананас 4 кольца
- лук (красный нарезанный) чашки
- сыр 200 г
- болгарский перец 1 шт

Приготовление:

Для основы смешайте нуттовую муку, воду, оливковое масло, 1 ч. л. измельчённого чеснока и прованские травы.

Раскатайте тесто и переложите на смазанный маслом противень. Выпекайте в духовке в течение 10 минут при температуре 180 градусов.

Готовую основу смажьте томатным соусом, а сверху выложите ч. л. измельчённого чеснока, кольца ананаса, нарезанный красный лук, кружочки болгарского перца и шпинат.

Посыпьте сверху тёртым сыром и сделайте в центре пиццы углубление.

Выпекайте ещё 57 минут при температуре 180 градусов. В конце разбейте яйцо в углубление и подержите в духовке ещё пару минут.

Подавайте пиццу горячей.