



قطع بيتزا الخضروات

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخّن شواية الفرن مسبقاً. رش صينية الخبز المسطحة ببخاخ مانع للالتصاق.
3. رتب شرائح الباذنجان أو الكوسا على صينية الخبز المسطحة في طبقة واحدة.
4. ضعها في شواية الفرن على مسافة 3-4 بوصات عن وحدة التسخين لمدة دقيقتين لكل جانب.
5. أخرج الصينية من الفرن ورش الكوسا أو الباذنجان بالملح والفلفل الأسود. ضع فوقها صلصة الطماطم والجبن والبيبروني (في حالة استخدامه).
6. يُشوى في الفرن لمدة 3-4 دقائق، أو حتى يذوب الجبن.
7. أخرج البيتزا من الفرن ورش فوقها الريحان (في حالة استخدامه).

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية خبز مسطحة

أدوات الطهي:

سكين
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرجة

المكونات

حبة باذنجان أو حبة كوسا كبيرة مقطعة إلى شرائح بحجم ربع بوصة
ثمن ملعقة صغيرة من الملح
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ثلث كوب من صلصة الطماطم
ثلاثة أرباع كوب من جبنة الموزاريلا المبشورة
بخاخ مانع للالتصاق
نصف كوب من شرائح البيبروني الصغيرة (اختياري)
ريحان طازج مفروم (اختياري)

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 110
إجمالي الدهون 4.5 جم
الصوديوم 220 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 12 جم
البروتين 7 جرام