



قطع بيتزا الخضروات

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

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية خبز مسطحة

أدوات الطهي:

سكين
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة

المكونات

حبة كوسا أو باذنجان كبيرة مقطعة إلى شرائح بسماكة ربع بوصة
ثمن ملعقة صغيرة من الملح
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل
ثلث كوب من صلصة الطماطم بدون ملح مضاف
ثلاثة أرباع كوب من جبن الموزاريلا منزوع الدسم مبشور
نصف كوب من شرائح البيبروني الصغيرة (اختياري)
ريحان طازج مفروم (اختياري)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخّن شواية الفرن مسبقًا. ضع رقائق الألومنيوم في صينية الخبز المسطحة و/أو رشها برذاذ زيت نباتي غير لاصق.
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 ورشّ الكوسا أو الباذنجان بالملح والفلفل. ضع فوقها صلصة الطماطم والجبن والبيبروني (في حالة استخدامه).
6. يُشوى في الفرن لمدة 3-4 دقائق، أو حتى ينوب الجبن.
7. أخرج البيتزا من الفرن ورشّ فوقها الريحان (في حالة استخدامه).

معلومات تغذوية:

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