PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Avokadolu Pizza

Nohutlu ve mozzarellalı taze avokadolu pizza. 40 dakikada hazır sağlıklı vejeteryan tarifi. Besleyici bir akşam yemeği seçeneği için mükemmel.

10 min	30 min	40 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 avokado
- 1 bardak haşlanmış nohut
- 4 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 bardak mozarella peyniri

Yapılışı

1. **Fırını hazırlayın**

   Fırınınızı 230°C'ye (450°F) ısıtın ve içine pizza taşı veya fırın tepsisi koyarak ısınmaya bırakın.

2. **Nohutları baharatlayın**

   4 diş sarımsağı ince doğrayın ve bir kapta 1 su bardağı nohut, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karabiber ve 1 çay kaşığı tercih ettiğiniz baharatlarla karıştırın.

3. Büyük bir tavayı orta ateşte ısıtın ve baharatlı nohut karışımını ekleyin. 3-4 dakikada bir karıştırarak 12-15 dakika, nohutlar altın renginde ve dışı hafif çıtır oluncaya kadar pişirin.

4. **Pizza tabanını hazırlayın**

   Unlanmış bir yüzeyde pizza hamurunuzu 12 inç çapında, yaklaşık ¼ inç kalınlığında yuvarlak açın. Kolay taşıma için dikkatli bir şekilde parşömen kağıdına aktarın.

5. **Pizzayı birleştirin**

   Hamurlu parşömen kağıdını sıcak pizza taşı veya fırın tepsisinin üzerine kaydırın. Pişmiş nohutları kenar için 1 inç boşluk bırakarak yüzeye eşit şekilde yayın.

6. 1 su bardağı rendelenmiş mozzarella peynirini nohutların üzerine eşit şekilde serpin.

7. 1 büyük olgun avokadoyu ¼ inç kalınlığında dilimleyin ve dilimleri pizza yüzeyine eşit şekilde dizin.

8 **Pizzayı pişirin**

Kenarlar altın renginde ve peynir tamamen erimiş ve köpürüncaya kadar 10-12 dakika pişirin.

9 Fırından çıkarın ve oturması için 2-3 dakika soğumaya bırakın. 8 dilim halinde kesin ve sıcakken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

273	10g	28g	14g	8g	3g	512mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Hafif baskıya yumuşakça karşılık veren olgun ama sert avokado seçin. Fazla olgun avokadolar pişirme sırasında hamurumsu hale gelir, az olgunlar ise bu pizzayı özel kılan kremalı dokudan yoksun kalır.

Üzerine malzeme koymadan önce pizza tabanını 5 dakika önceden pişirin, böylece üzerindeki malzemelerin neminden ıslak olmayan çıtır bir taban elde edin.

Nohutları bol baharatlayın ve altın rengi ve hafif çıtır oluncaya kadar pişirin. Bu doku kontrastı sağlar ve nohutların pizza üzerinde hamurumsu hale gelmesini önler.

Avokadoları montajdan hemen önce dilimleyin ve tek katman halinde dizin. Üst üste gelen dilimler pişirme ve doku sorunlarına yol açabilir.

Daha çıtır pizza tabanı elde etmek için pizza taşı kullanın ya da ters çevrilmiş fırın tepsisini pişirmeden önce fırında 30 dakika önceden ısıtın.

Pizzanın üzerine fazla malzeme koymayın. Ölçülü olmak eşit pişmeyi sağlar ve tabanın ıslak olmasını önler.

Tüm lezzetleri vurgulamak için pişirdikten sonra kaliteli zeytinyağı ve bir tutam deniz tuzu ile tamamlayın.

Peynirin oturması ve üzerindeki malzemelerin kaymasını önlemek için pizzayı kesmeden önce 2-3 dakika soğumaya bırakın.