



Pizza parma

MENGDE: 1 PORSJON ALLERGENER: EGG, MELK



Ingredienser

Bunn

- 1 egg
- 100 g cottage cheese original
- 1 klype salt

Topping

- 0,25 rødløk
- 1 liten tomat
- 5 ss Mutti classic pizzasaus eller en annen sort
- 65 g revet mozzarella
- 10 g pinjekjerner
- 4 skiver parmaskinke (legges på etter steking)
- Ruccola (legges på etter steking)

Fremgangsmåte

Bunn

1. Sett stekeovnen på 200 grader over- og undervarme.
2. Bland egg, cottage cheese og salt i en blender og pulser til en jevn masse.
3. Hell røren over et stekebrett med bakepapir. Fordel røren jevn og tynt utover i en sirkel.
4. Stek midt i stekeovnen i ca. 20 minutter.
5. Avkjøl i rundt 5 minutter før du tar på topping.

Topping

1. Sett stekeovnen på 220 grader over- og undervarme.
2. Kutt rødløk og tomat i tynne skiver.
3. Smør bunnen med pizzasaus. Strø over revet mozzarella og topp med rødløk, tomat og pinjekjerner.
4. Stek midt i stekeovnen i 9-12 minutter, til osten er gyllen.
5. Legg over parmaskinke og ruccola før servering.

KALORIER : 570KCAL | KARBOHYDRATER : 9,6G | PROTEIN : 49G | FETT : 36G

omhelse.no

Tips

Bruk gjerne en annen topping, dersom du ønsker det.