

MÓJATE CON AQUADEUS

Receta

Pizza con base de atún

RECETA

Pizza con base de atún



Ingredientes base ensalada:

- Atún al natural (150g escurrido, unas 2 latas)
- Almendra molida (20g, una cda. grande colmada)
- Huevo (1)
- Queso mozzarella rallado (20g, un puñado)
- Pimienta molida (4 vueltas del molinillo)
- Orégano (1 cucharada pequeña)
- Ajo en polvo (media cucharada pequeña)
- Sal (1 pizca)



Preparación:

1. Quitarle todo el líquido al atún (que quede bien seco; aplastar varias veces con servilletas de papel).
2. En un recipiente poner el huevo, el atún, la almendra, el queso, las especias y la sal. Triturar.
3. Sobre papel vegetal apto para horno, extender la masa y darle forma. Debe quedar bastante finita, para que no quede húmeda. ¡No tengas miedo, después coge consistencia, aunque ahora no lo parezca!
4. Meter al horno (previamente precalentado) a 180°C durante 10-12 minutos.
5. Sacar y dar la vuelta, para que se cocine por el otro lado. Poner los ingredientes que queramos encima y volver a meter al horno otros 10-15 minutos (hasta que quede a tu gusto).

Consejo: en este tipo de "pizzas" poner siempre ingredientes encima que no sean muy húmedos, poner poca cantidad de salsas (una capa fina de salsa de tomate por ejemplo) y todo lo que pongamos encima cortadito pequeño y/o fino.

Disfruta una pizza con una base saludable



MÓJATE
CON
AQUADEUS