



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET PİZZA

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

200 gr kepekli pizza hamuru
Domates sos ya da ketçap
100 gr mozzarella peyniri
Yarım soğan
50 gr mantar
100 gr ıspanak
1 çorba kaşığı zeytinyağı

Tezgaha un serpin ve pizza hamurunu üzerine alın.
Yaklaşık 30 cm. çapında bir hamur açın.
Ayrı bir tavaya zeytinyağını koyun.
Soğan, mantar ve ıspanağı kavurun.
Pizza hamurunu fırın tepsisine yerleştirin.
Üzerine domates sosu ya da ketçabı yayın.
Mozzarella peynirini de ilave edin.
Kavurduğunuz sebzeleri hamurun üzerine koyun.
180 derecedeki fırında 30 dakika pişirmeniz yeterli olacaktır.



Fotoğraf "avşar kıızı" tarafından gönderildi. 22.03.2019