



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURUFASULYE UNLU SEBZELİ PİZZA

<https://www.sabah.com.tr>

1/2 su bardağı kurufasulye unu

1/2 su bardağı nohut unu

1/2 su bardağı mercimek unu

1.5 su bardağı su

1 paket kabartma tozu

Sos için:

1 adet rendelenmiş domates

1 diş dövülmüş sarımsak

2 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz

Üzeri için:

100 gram rendelenmiş mozzarella peyniri

2-3 çiçek haşlanmış brokoli

6-8 adet enginar kalbi

6 adet ıspanak yaprağı

2-3 adet kurutulmuş biber

Tüm hamur malzemesini derin bir kaptaki karıştırıp, iki parçaya bölün. Her birini pişirme kağıdı üzerine alın ve gelişigüzel yuvarlak olacak biçimde şekil verin. Fırın tepsisine yerleştirip önceden ısıtılmış 160 derece fırında 20 dakika pişirin. Sos için domates, sarımsak, tuz ve zeytinyağını tavaya alıp, domates suyunu çekene dek ara sıra karıştırarak pişirin. Pizza hamurlarının üzerine gezdirin. Üzerlerine peynir serpip, enlemesine ikiye kesilmiş brokoli, ikiye kesilmiş enginar kalbi, ıspanak ve kurutulmuş biber serpiştirip, yeniden fırına verin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 5 dakika pişirin ve sıcak olarak servis yapın.

