

Mini-pizzas

6 porciones

Ingredientes

- 1 chile dulce rojo o verde mediano
- 8 onzas de hongos comunes
- 1 tomate grande
- 1 trozo (de 4 onzas) de queso mozzarella semidescremado
- 6 pancillos ingleses integrales
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de albahaca seca
- 1 lata (de 8 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada

Ingredientes opcionales:

- 12 rodajas de pepperoni de pavo (de 2 pulgadas de diámetro)



Preparación

1. Precaliente el horno a los 450°F.
2. Enjuague el chile dulce, los hongos y el tomate.
3. Quite el corazón y corte el chile dulce en tiras finas. Corte los hongos en rodajas de ¼ de pulgada de grosor. Quite el corazón y corte el tomate en trozos de ¼ de pulgada.
4. En un tazón pequeño, ralle el queso.
5. Corte los pancillos ingleses por la mitad. Colóquelos en una bandeja para hornear. Hornee hasta que los bordes estén ligeramente dorados, aproximadamente 10 minutos. Prepare la salsa mientras los pancillos se cocinan.
6. En una sartén grande a fuego medio, caliente el aceite. Agregue el chile dulce y los hongos. Cocine durante 5 minutos. Si es necesario, use un colador para escurrir las verduras.
7. Transfiera las verduras a un tazón mediano. Agregue los tomates. Revuelva para combinar.
8. Agregue las especias a la salsa de tomate. Haga esto directamente en la lata.
9. Cuando los pancillos estén ligeramente dorados, vierta 1 cucharada de salsa sobre cada mitad. Cubra uniformemente.
10. Coloque las verduras en capas uniformemente sobre la salsa. Si usa pepperoni, coloque una rodaja en cada mitad de pancillo. Cubra con queso rallado.
11. Hornee los pancillos hasta que el queso se derrita y burbujee, aproximadamente de 6-8 minutos.
12. Deje enfriar las pizzas durante 2 minutos antes de servir.

Notas del chef:

- Use mini pitas en lugar de pancillos ingleses, si lo desee.
- Use las verduras de temporada que desee. Pruebe con brócoli, cebolla o espinacas.
- Use carne molida, pollo o salchicha de pavo cocido sobrante en lugar de pepperoni.
- Haga su propia salsa de tomate.
- La salsa para pizza sobrante se mantendrá bien en el refrigerador durante unos días. Prepare solamente suficientes pizzas para la cena. Use la salsa sobrante para hacer más para el almuerzo o un refrigerio el día siguiente.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed