

Мини-пиццы

6 порций

Вам понадобится:

- 1 средний красный или зеленый болгарский перец
- 8 унций шампиньонов
- 1 большой помидор
- 1 кусок (4 унции) частично обезжиренного сыра моцарелла
- 6 цельнозерновых английских маффинов/кексов
- 1 столовая ложка масла канолы
- ½ чайной ложки сушеного орегано
- ½ чайной ложки сушеного базилика
- 1 банка (8 унций) томатного соуса без добавления соли

Дополнительные ингредиенты:

- 12 ломтиков пепперони из индейки (диаметром 2 дюйма)



Приготовление

1. Разогрейте духовку до 450 ° F.
2. Промойте болгарский перец, грибы и помидоры.
3. Удалите сердцевину и нарежьте перец тонкими ломтиками. Нарежьте грибы ломтиками толщиной ¼ дюйма. Удалите сердцевину и нарежьте помидор кубиками размером ¼ дюйма.
4. В небольшой миске натрите сыр.
5. Разделите английские кексы пополам. Выложите их на противень. Выпекайте около 10 минут, пока края не подрумянятся. В это время приготовьте соус.
6. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло. Добавьте перец и грибы. Готовьте 5 минут. При необходимости слейте овощи с на дуршлаг.
7. Переложите овощи в миску среднего размера. Добавьте помидоры. Перемешайте.
8. В соус добавьте специи.
9. Когда кексы слегка подрумянятся, равномерно распределите 1 столовую ложку соуса на каждую половину кексов.
10. Равномерно выложите овощи. Если вы используете пепперони, положите по одному ломтику на каждую половину маффина. Сверху посыпьте тертым сыром.
11. Выпекайте кексы, пока сыр не расплавится и не начнет пузыриться, примерно 6–8 минут.
12. Дайте пицце остыть 2 минуты перед подачей на стол.

Заметки шеф-повара

- Если хотите, используйте мини-питы вместо английских маффинов.
- Используйте любые сезонные овощи, которые вам нравятся. Попробуйте брокколи, лук или шпинат.
- Используйте остатки вареного фарша, курицу или сосиски из индейки вместо пепперони.
- Приготовьте домашний томатный соус.
- Остатки соуса хорошо хранятся в холодильнике в течение нескольких дней.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)