

Pratos Principais | Vegetarianos

Pizza Dia da Mãe

80 min. | Médio | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET
250 g de farinha
1 saqueta de fermento seco
100 g de tomate cereja
1/4 pimentão vermelho
1/4 pimentão amarelo
3 c. de sopa de polpa de tomate
1 saco de rúcula
2 c. de chá de orégãos
200 g de orégãos
150 ml de água
1 c. de chá de açúcar
5 g de sal

Informação nutricional

Energia	667,5 kcal	33%*
Proteínas	30,9 g	62%*
Lípidos	8,9 g	13%*
Hidratos de Carbono	110,8 g	43%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Misturar a farinha com o fermento. Adicionar a água, o açúcar e o sal e amassar até obter uma massa homogénea.

2. Deixar a massa crescer numa tigela funda coberta com película aderente ou um pano por cerca de 1 hora. Pré-aquecer o forno a 230?. Cortar ao meio os tomates e as almôndegas vegetarianas e cortar os pimentões em tiras pequenas.

3 Esticar a massa e fazer 2 pizzas em formato coração. Espalhar o molho de tomate sobre a massa, polvilhar com orégãos secos e queijo por cima. Espalhar as almôndegas, pimentões e tomates sobre as pizzas.

4 Levar as pizzas ao forno, a 230 ? durante cerca de 5 a 10 minutos, até que estejam cozidas e douradas. Decorar com folhas de rúcula.