



Pizza sur pain plat à la mozzarella

Garnie de courgette et de poivron jaune



Gousse d'ail



Courgette *



Poivron jaune *



Mozzarella au lait de bufflonne *



Passata de tomates



Paprika en poudre



Pain plat blanc



Gouda Mi-Vieux râpé *



Origan séché

Total : 20-25 min.

Végé

Très facile

À consommer dans les 5 jours

Avec cette pizza au pain plat, vous passerez rapidement à table - le temps de préparation est court car le pain plat est déjà cuit. On retrouve du pain plat sous diverses formes partout dans le monde ; des tortillas au Mexique, aux naans en Inde. Vous allez garnir le vôtre avec des légumes frais et une délicieuse sauce tomate !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, bol et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza sur pain plat à la mozzarella** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Puis, émincez l'**ail**.



2 COUPER ET DÉCHIRER

Taillez la **courgette** en fines rondelles et le **poivron jaune** en lanières. Déchirez la **mozzarella** en morceaux.



3 CUIRE LA COURGETTE

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et faites cuire la **courgette** 3 à 4 minutes.



4 GARNIR LES PIZZAS

Pendant ce temps, mélangez la **passata de tomates**, l'**ail** et le **paprika en poudre** dans le bol, puis salez et poivrez. Étalez la sauce **tomate** sur les **pains plats**. Garnissez de **courgette**, de **poivron** et de **gouda râpé**, puis saupoudrez le tout d'**origan**.



5 CUIRE LES PIZZAS

Enfournez les **pizzas** 7 à 8 minutes sur la plaque recouverte de papier sulfurisé ★. Dès leur sortie du four, garnissez-les de **mozzarella** et laissez le fromage fondre ★★.

★ **CONSEIL** : Impossible d'enfourner toutes les pizzas en même temps ? Dans ce cas, attendez d'enfourner la première pour garnir la deuxième afin d'éviter que le pain plat n'absorbe l'humidité.



6 SERVIR

Servez les **pizzas** sur les assiettes et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★★ **CONSEIL** : Si vous préférez déguster la mozzarella totalement fondue, garnissez-en la pizza à mi-cuisson avant de la remettre au four.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella au lait de bufflonne (g) 7) *	65	125	190	250	315	380
Passata de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Paprika en poudre(cc)	1	2	3	4	5	6
Pain plat blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Gouda Mi-Vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3245 / 776	571 / 137
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	15,7	2,8
Glucides (g)	93	16
Dont sucres (g)	20,9	3,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).