

## Obiad: Pizza na spodzie z komosy ryżowej z pomidorkami, oliwkami i rukolą



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>quinoa - komosa ryżowa biała sucha</b>	141 g (ok. 9 i 1/2 łyżki)
<b>pomidorki koktajlowe</b>	126 g (ok. 8 szt.)
<b>oliwki czarne</b>	24 g (ok. 8 szt.)
<b>rukola</b>	14 g (ok. 4/5 szklanki)
<b>passata pomidorowa</b>	85 g (ok. 4 i 1/2 łyżki)
<b>ocet jabłkowy</b>	3 ml (ok. 1 i 1/2 łyżeczki)
<b>olej rzepakowy rafinowany</b>	3 ml (ok. 1 i 1/2 łyżeczki)
<b>Oregano suszone Prymat</b>	2 g (ok. 1 i 1/2 łyżeczki)
<b>Chili pieprz cayenne mielone Prymat</b>	3 g (ok. 3 szczypty)
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat</b>	2 g (ok. 1 i 1/2 szczypty)
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	3 g (ok. 3 szczypty)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Komosę zalej wodą, pozostaw do namoczenia na około 8 godzin, a następnie odcedź.
2. Pomidorki umyj i przekrój na połówki.
3. Oliwki odsącz z zalewy i pokrój.
4. Komosę umieść w kielichu blendera wraz z octem oraz przyprawami i miksuj przez kilka minut, aż do uzyskania gładkiego ciasta.
5. Blaszkę nasmaruj tłuszczem, umieść na niej ciasto, wstaw do nagrzanego do 190 stopni piekarnika i piecz przez około 15 minut. Następnie posmaruj passatą, posyp pomidorkami oraz oliwkami i zapiekaj jeszcze przez 5 minut.
6. Gotowe danie przełóż na talerz i posyp rukolą.