



Pizza på tortillabund

4 personer

Ingredienser

- 4 stk tortilla, fuldkorn, Levevis
- 0,5 bæger tomatpure
- 0,5 dåse tomat, flået, konserver
- 4 tsk oliven olie, øko, Rømer
- 1 fed hvidløg, rå
- 3 alm tomat, dansk, rå
- 8 skiver løg, rå
- 200 g cheasy mozzarella, 13%, Arla
- 8 skiver parmaskinke
- 2 mellem portioner salat, rucola
- 4 dl basilikum, frisk
- 2 tsk oregano, tørret

Fremgangsmåde

Pres hvidløg og bland det med olien. Lav tomat sauce, ved at blande tomatpure, flåede tomater og oregano sammen.






Lig tortillaerne på en bageplade og smør disse med tomat sauce. pensl kanten med noget af oliven hvidløg olien, og gem resten til at dryppe ovenpå pizzaen. Kom fyldet ovenpå bunden (gem basilikum og rucolaen til at pizzaen er bagt, og dryp resten af olien ovenpå.

Pizzaen bages i ovnen ved 180 grader i 5-8 min - når osten er smeltet er den færdig.

Tag pizzaen ud og kom basilikum og rucolaen ovenpå, og den er nu klar til at blive serveret.

Du kan mikse med dit favorit fyld som du ønsker, blot erstat mængderne nogenlunde med dem i opskriften, så kødet erstattes af samme mængde kød f.eks.

Billedet er lånt fra femina.dk

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (322 g)
Energi	1896 kcal	147 kcal	474 kcal
Energiprocent			
Fedt	78,8 g	6,11 g	19,7 g
Mættede fedtsyrer	31,8 g	2,46 g	7,94 g
Monoumættede fedtsyrer	35 g	2,71 g	8,75 g
Polyumættede fedtsyrer	8,64 g	0,67 g	2,16 g
Kulhydrat, tilgængelig	151 g	11,7 g	37,8 g
Sukkerarter, i alt	 25,4 g	1,97 g	6,36 g
Kostfibre	29,7 g	2,3 g	7,43 g
Protein	130 g	10,1 g	32,4 g
Salt, NaCl	 12,3 g	0,96 g	3,08 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g