

PIZZA AU CHORIZO

Mardi 17 Octobre 2017

Pour un plateau télé :



Pizza au chorizo pour 6 personnes et 7pp- 8 sp par part

- 1 pâte à pizza Herta 385 g
- 1 boîte de pulpe de tomates *
- 2 gros oignons*
- 160 g d'émincés de bacon*
- 30 de fines tranches de chorizo
- 20 g de parmesan râpé

-20 g d'olives vertes dénoyautées

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-Origan

-sel poivre

Faire revenir dans l'huile les oignons pelés émincés, les assaisonner et les laisser refroidir

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson, étaler la pâte en faisant un petit bourrelet tout autour

La garnir de la pulpe de tomates assaisonné, d'émincés d'oignons, de bacon, de tranches de chorizo, d'olives et saupoudrer de parmesan et d'origan

Enfourner 15 à 20 minutes

Pour les gourmands : 4 parts = 10 pp- 11 sp

J'ai utilisé une pâte toute prête faute de temps mais ma pizza sera quand même moins riche en MG que celles achetées dans une pizzeria ou en GS

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- pizza au chorizo (7pp- 8 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp)- raisin (0pp- 0 sp) .Total : 9pp- 10 sp

Très belle journée encore ensoleillée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés