

## FIT pizza Tóthék módra ☺

Hozzávalók 2 főre (vagy 1 főnek 2 napra):

- Karfiol 1kg	250kcal
- Tojás 3db	228kcal
- Csirkemell sonka 200gr	206kcal
- Light Mozzarella 100gr	182kcal
- Paradicsompüré 300gr	96kcal
- Konzerv kukorica 100gr	80kcal
- Újhagyma 100gr	32kcal
- Paradicsom 150gr	27kcal
- Rukkola 40gr	14kcal
- Fűszerek 1-1csipet	10kcal
(oregano, só, bors, fokhagyma)	

Összesen: 1125kcal/2fő  
**562,5kcal/fő**

(A kalóriatartalmakat a csomagolások, illetve a kaloriabazis.hu alapján számoltuk.)

### Elkészítés:

A karfiolt enyhén sós vízben puhára főzzük. A főtt karfiolhoz hozzáadunk 3 tojást, 1 csipet oreganot és összeturmixoljuk.

A sütit előmelegítjük 180fokra. A tepsibe sütőpapírt teszünk, a kész masszát egyenletesen eloszlatjuk. Kb. 50-55percig sütjük 180fokon, ameddig a teteje szép barna lesz.

A paradicsompürét kevés sóval, borssal és fokhagymával összekeverjük, majd főzzük kb. 10percig.

A sonkát, mozzarellát, újhagymát és paradicsomot felszeleteljük.

Miután a tészta megsült, megkenjük az elkészült szósszal, majd a feltéteket ízlés szerint elhelyezzük. Visszatesszük a sütőbe további 5-6 percre.

A rukkolát csak az utolsó 2-3percben tegyük csak rá, hogy ne égjen meg.

Jó étvágyat! ☺