

Kikärtspizza med solmogna tomater

🕒 40 min

Energifördelning

299

kcal per
portion



| | kcal | % |
|-------------|------|----|
| Fett | 103 | 34 |
| Kolhydrater | 129 | 43 |
| Protein | 67 | 22 |

4

Portio...

Ingredienser

| Mängd | | kcal/portion |
|---------|--------------------------|--------------|
| 200 g | Solmogna torkade tomater | 60 kcal |
| 65 g | Ruccolasallad | 5 kcal |
| 1 krm | Svartpeppar | - |
| 1 krm | Havssalt | - |
| 0.5 dl | Cashewnötter | 47 kcal |
| 1 dl | Riven getost, pecorino | 45 kcal |
| 1 dl | Vatten | - |
| 1 krm | Pizzakrydda | - |
| 0.75 dl | Ajvar relish | 14 kcal |
| 1.5 dl | Kikärtsmjöl | 128 kcal |

Instruktioner

1. Tina de frysta solmogna torkade tomaterna något. Blanda ihop kikärtsmjöl med vatten och pizzakrydda och låt stå 10 minuter (eller under hela dagen).
2. Sätt ugnen på 225 grader. Bred ut smeten på en bakplåtsklädd plåt och grädda 10 minuter i ugnen.
3. Bred på ajvar och lägg på den rivna osten. Lägg på de saltorkade tomaterna. Toppa med cashewnötter, havssalt och svartpeppar.
4. Grädda i ugnen 10 minuter. Servera med ruccolasallad.