

RECEPTA SALUDABLE: **PIZZETES D'ALBERGINIA I TONYINA**

INGREDIENTS:

- Dues albergínies grosses
- Tomàquets
- Tonyina
- 100g de formatge Mozzarella
- Oli d'oliva verge
- Sal i Pebre negre
- Alfàbrega

ELABORACIÓ:

- Rentem les albergínies i les tallem a rodanxes d'un dit de gruix.
- Posem les rodanxes d'albergínia en una safata de forn i afegim un polsim de sal, pebre negre i un raig d'oli.
- Coem les rodanxes d'albergínia durant 10 minuts (no han de quedar cuites del tot ja que tornaran a entrar al forn).
- En una paella a part, saltegem lleugerament els espinacs.
- Tallem els tomàquets xerri.
- Quan han passat els 10 minuts, traiem les albergínies del forn i hi afegim per sobre els espinacs, tomàquets xerri, formatge ratllat i una fulla d'alfàbrega.
- Enfornem les rodanxes d'albergínia amb tots els ingredients a sobre i les cuinem durant 10-15 minuts més, fins que el formatge s'hagi fos.

Bon profit!

RECEPTA SALUDABLE: PIZZETES D'ALBERGINIA I TONYINA

INGREDIENTS

- 100g de quinoa de cuit al buit
- 40ml d'aigua
- 65g de mozzarella
- Salsa de tomàquet
- Xampinyons
- Espinacs
- Tomàquets xerri
- Pernil ibèric
- Espècies

ELABORACIÓ:

- Triturem la quinoa de cuit al buit amb 40ml d'aigua, la sal i les espècies.
- Amassem i treballem la massa fins que quedi una textura adient i que no ens enganxi a les mans.
- Per-escalfem el forn a 180°.
- Escampem un rajolí d'oli per sobre un paper de forn i hi estenem la massa deixant un gruix de 0,5-1cm.
- Apugem la temperatura del forn a 200° i introduïm la massa, deixant-la coure 5 minuts per cada costat (cada forn és un món així que aneu controlant la cocció!)
- Afegim els toppings (tots menys el pernil ibèric) i enforem fins que quedi tot cuinat.
- Un cop a fora del forn, afegim els encenalls de pernil ibèric.

Bon profit!