

## پیتزا گوشت قلقلی

این پیتزا واقعا خوشمزه است. گوشت‌های قلقلی طعم‌دار که نصف شده و روی خمیر پیتزا با مواد دیگر در فر پخته شده‌اند.



این پیتزا واقعا خوشمزه است. گوشت‌های قلقلی طعم‌دار که نصف شده و روی خمیر پیتزا با مواد دیگر در فر پخته شده‌اند.

تعداد: 2 پیتزا (8 نفر) | زمان تهیه: 40 دقیقه | زمان پخت: 10 دقیقه

### مواد لازم

یک عدد تخم‌مرغ  
پیمانه خرده‌های نان تست  
دو قاشق غذاخوری پنیر رومانو رنده شده  
دو قاشق غذاخوری شیر  
نصف قاشق چایخوری پودر مرزنجوش (یا آویشن)  
قاشق چایخوری نمک  
1/8 قاشق چایخوری فلفل سیاه  
400 گرم گوشت چرخ‌کرده  
یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

خمیر پیتزا  
نشاسته ذرت  
دو پیمانه سس پیتزا  
نصف پیمانه فلفل دلمه‌ای زرد خلالی  
پیمانه پیاز قرمز خلالی

### طرز تهیه

فر را با دمای 450 درجه فارنهایت روشن کنید.  
در یک کاسه بزرگ، تخم‌مرغ، خرده‌های نان، پنیر رومانو، شیر، مرزنجوش، سیر، نمک و فلفل سیاه را با یکدیگر مخلوط کنید. گوشت چرخ‌کرده را اضافه کنید و خوب هم بزنید. آنها را با دست به شکل کوفته‌های ریز گوشت درآورید.  
در یک تابه بزرگ، روی حرارت ملایم گوشت‌ها را بپزید تا طلایی شوند. سپس آنها را روی دستمال حوله‌ای قرار دهید تا روغنشان کشیده شود.  
در یک سطح صاف، آرد بپاشید و خمیر پیتزا را باز کنید.  
کف قالب پیتزا، نشاسته ذرت بپاشید و خمیرها را داخل آن قرار دهید. روی خمیر سس پیتزا بزنید. کمی پنیر بپاشید. گوشت‌ها را روی آن بچینید و فلفل دلمه‌ای و پیاز را اضافه کنید. سپس آنها را داخل فر قرار دهید.  
پیتزاها را به مدت 10 تا 12 دقیقه بپزید تا طلایی و برشته شوند.

## ارزش غذایی

کالری: 428  
چربی: 25 گرم  
کلسترول: 79 میلی‌گرم  
کربوهیدرات: 31 گرم  
فیبر: 2 گرم  
پروتئین: 20 گرم  
سدیم: 769 میلی‌گرم  
کلسیم: 273 میلی‌گرم