



## پیتزا پیرونی و سبزیجات

این پیتزا با نان تورتیلا و سبزیجات تهیه می‌شود و نازک و کاملاً برشته است. وقتی نمی‌خواهید شام حجیم میل کنید، این پیتزا می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

این پیتزا با نان تورتیلا و سبزیجات تهیه می‌شود و نازک و کاملاً برشته است. وقتی نمی‌خواهید شام حجیم میل کنید، این پیتزا می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

تعداد: 4 نفر | زمان تهیه: 25 دقیقه | زمان پخت: 10 دقیقه

### مواد لازم

- 1/3 پیمانه فلفل دلمه‌ای کبابی
- 1/3 پیمانه سس پیتزا
- دو قاشق چایخوری روغن زیتون
- نصف پیمانه پیاز قرمز خرد شده
- نصف پیمانه فلفل سبز شیرین خرد شده
- نصف پیمانه قارچ تازه خرد شده
- دو عدد نان تورتیلا
- 16 ورق ژامبون بوقلمون
- یک پیمانه پنیر موزارلا رنده شده

### طرز تهیه

فر را با دمای 450 درجه فارنهایت روشن کنید. در غذاساز، قرمز دلمه‌ای قرمز و کبابی و سس پیتزا را با یکدیگر مخلوط کنید. در غذاساز را ببندید و تا زمانی هم بزنید که مواد یکدست شوند. سپس آنها را کنار بگذارید. در یک تابه بزرگ، روغن زیتون را روی حرارت ملایم گرم کنید. پیاز قرمز، فلفل سبز و قارچ‌ها را به مدت 5 دقیقه در آن تفت دهید تا نرم شوند. مخلوط سس پیتزا را روی نان‌های تورتیلا بمالید. روی آنها پیرونی و مخلوط سبزیجات پخته شده قرار دهید و در آخر پنیر را اضافه کنید و سطح آن را بپوشانید. پیتزاها را به مدت 5 دقیقه در فر قرار دهید تا پنیرها آب و نان‌ها برشته شوند. سپس آن را سرو کنید.

### ارزش غذایی

- کالری: 253
- چربی: 11 گرم
- کلسترول: 25 میلی‌گرم
- سدیم: 625 میلی‌گرم
- کربوهیدرات: 24 گرم
- فیبر: 4 گرم
- قند: 3 گرم

