



Pizza de betteraves aux courgettes et aux poivrons

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Facile



Ingrediënten

2 tasses graines de tournesol
1 tasse betterave (cruës et râpées)
1/4 tasse huile de coco
sel
8 cuillères à soupe de sauce tomate (prête à l'emploi)
1 poivron jaune (en quartiers)
1 poivron rouge (en quartiers)
1 courgette (en rondelles)
1 oignon rouge (en morceaux)
250 grammes de feta
persil plat (ciselée)
huile d'olive

Bereidingswijze

- 1.** Versez les graines de tournesol, la betterave râpée, l'huile de coco et le sel dans le robot ménager (ou utilisez un mixeur plongeur). Mixez jusqu'à obtenir une boule ferme.
- 2.** Chemisez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et, à l'aide d'une spatule, étalez la pâte pour former 4 fonds de pizza.
- 3.** Faites cuire pendant 45 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
- 4.** Après 35 minutes, badigeonnez les fonds de pizza de sauce tomate et enfournez.
- 5.** Pendant ce temps, grillez les légumes dans la lèchefrite (badigeonner d'huile d'olive).
- 6.** Garnissez les pizzas avec les légumes, la feta émietée et le persil plat.