



Pizza do Mar

pizza do mar

30 min | ★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

800 g de tomate maduro

1 cebola

2 dentes de alho

50 g de Becel Cozinha

Sal q.b.

Pimenta

Oregãos

200 g de cogumelos

4 bases individuais para pizza

150 g de miolo de camarão congelado

4 fatias de ananás

1 pimento verde

1 dl de natas vegetais magras

200 g de queijo mozzarella light ralado.

modo de preparação (para 4 porções)

para pizza do mar

1. Lave o tomate, dê-lhe um golpe em cruz, na base, e escale com água a ferver. Tire a pele e as grainhas e corte o tomate em bocadinhos. Descasque e pique a cebola e os dentes de alho e leve a cozer sobre lume brando com a Becel Cozinha até a cebola estar macia e transparente.
2. Junte o tomate, tempere com uma pitada de sal, pimenta e oregãos, tape o tacho e deixe cozer durante cerca de 15 minutos.
3. Lave muito bem os cogumelos, retire a extremidade do pé e corte-os em lâminas. Junte ao molho de tomate e deixe cozinhar mais 10 minutos.
4. Distribua o molho pelas 4 bases individuais para pizza. Coza o miolo de camarão em água a ferver e escorra.
5. Corte o ananás em bocadinhos. Lave e corte o pimento em quadradinhos. Distribua tudo pelas pizzas.
6. Misture as natas com o queijo mozzarella ralado e deite sobre as pizzas.
7. Polvilhe com mais oregãos e leve ao forno durante cerca de 25 minutos.
8. Sirva com salada de alface e cenoura.

Saboroso!