

«Λουκανικόπιττες» Ιταλίας



Μερίδες: 6

Υλικά:

- ½ πακέτο (500 γ) κατεψυγμένα «χορτο-μπέργκερ» θρυμματισμένα
- 1 φ ντομάτα, κομμένη
- ½ φ κρεμμύδι, κομμένο
- ½ φ κολοκύθι, σε φέτες
- 1/3 φ κόκκινο πιπέρι, κομμένο
- 1 κ.γ Italian seasoning
- ¾ φ μείγμα για κέικ, χωρίς λίπος
- 1 φ μοτσαρέλα τριμμένη
- 1 κ.σ παρμεζάνα τριμμένη
- 1 φ αποβουτυρωμένο γάλα
- 1 αυγό
- 2 ασπράδια

Εκτέλεση:

- Ενώστε τα «μπέργκερ», τη ντομάτα, το κρεμμύδι, το κολοκύθι, το πιπέρι και το Italian seasoning.
- Βάλτε σ' ένα ταψί για πίτες.
- Σ' ένα μπολ αναμείξτε το γάλα, αυγά, και ασπράδια, και προσθέστε τα υπόλοιπα στεγνά υλικά.
- Περιχύστε πάνω από τα λαχανικά στο ταψί και ψήστε στους 205°C/ 400°F μέχρι να ροδοκοκκινίσουν – περίπου 35 με 40 λεπτά.
- Περιμένετε λίγο και κόψτε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 205
- Πρωτεΐνη: 19 γρ.
- Υδατάνθρακες: 22 γρ.
- Λίπη: 5 γρ.