

Pizza sur pita



VALEUR NUTRITIVE: 143 kcal/personne

- 1 poivron rouge grillé en lanières
- 1/4 cuill. à thé de graines de fenouil ou d'origan séché
- 1/4 tasse de mozzarella allégée râpée
- 2 cuill. à soupe de gruyère râpé
- 2 pitas au blé (env. 10 cm/4 po de diamètre)
- 4 à 5 cuill. à soupe de sauce tomate à pizza
- 1/2 petit oignon rouge en fines rondelles
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre

- Préchauffez le gril du four.
- Dans un petit bol, mélangez le poivron rouge et les graines de fenouil. Salez et poivrez. Dans un autre bol, mélangez la mozzarella et le gruyère râpés.
- Séparez les pitas en deux dans le sens de l'épaisseur et placez-les sur une plaque, la partie lisse en dessous. Enfournes-les 1 min à 10 cm (4 po) du gril, jusqu'à ce que les bords soient bien dorés.
- Tartinez les demi-pitas de sauce tomate. Répartissez le poivron dessus, saupoudrez de fromage râpé et finissez par les rondelles d'oignon.
- Passez 2 min sous le grill pour que le fromage fonde et que les pitas soient chaudes.