

# پیتزا سبزیجات؛ بدون گوشت هم می‌توانید یک پیتزای لذیذ درست کنید

در میان غذاهای فست‌فودی و انتخاب‌های متنوعی که در این زمینه وجود دارند، پیتزا همیشه حرف اول و آخر را می‌زند و طرفدارن پروپاقرصی نیز در میان گروه‌های سنی مختلف دارد. وقتی حرف از پیتزا به میان می‌آید، بیشتر ما ناخواسته به یاد انواع گوشت می‌افتیم؛ اما بد نیست بدانید که پیتزای سبزیجات نیز درست به اندازه‌ی انواع دیگر پیتزا خوشمزه است و از نظر سلامتی نیز فواید بی‌شماری برای بدن دارد. پیتزا سبزیجات، فقط مختص افراد گیاه‌خوار نیست و مصرف آن در میان افراد گوشت‌خوار نیز رواج بسیار بالایی دارد. اگر عاشق پیتزا هستید و به دنبال یک پیتزای خوشمزه و در عین حال سالم نیز می‌گردید، با ما همراه باشید تا طرز تهیه‌ی سه نوع پیتزای سبزیجات بسیار خوشمزه و رژیمی را یاد بگیرید.

## طرز تهیه پیتزا سبزیجات با بادمجان و کدو سبز

کدو و بادمجان، جزو سبزیجات خوشمزه و بسیار مفیدی هستند که با استفاده از آنها می‌توانید یک پیتزای خوش‌طعم و لذیذ تهیه کنید. برای تهیه‌ی این نوع پیتزا، ابتدا مواد زیر را آماده کنید:

۱ عدد	خمیر پیتزا
۲۰۰ گرم	پنیر پیتزا
۲ عدد	بادمجان
۲ عدد	کدو
۲ عدد	فلفل دلمه‌ای
۶ عدد	قارچ
۱ فنجان	ذرت شیرین
۱ فنجان	نخود فرنگی
۲ قاشق غذاخوری	سس گوجه‌فرنگی
۱ عدد	پیاز
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	آبلیمو
۲ عدد	گوجه‌فرنگی
به مقدار لازم	نمک، فلفل، زردچوبه، آویشن و پاپریکا



### طرز تهیه:

ابتدا کدو و بادمجان را حلقه‌ای کنید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در داخل فر با دمای ۱۵۰ درجه بپزید. پیاز را نگینی کنید و در یک ماهی‌تابه با مقدار کمی روغن مارگارین یا هر روغن دلخواه دیگری تفت دهید. پس از آنکه پیازها طلایی شد، فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی خرد شده را اضافه کرده و کمی تفت دهید. سپس قارچ و ادویه‌جات را اضافه کرده و صبر کنید تا آب اضافی قارچ تبخیر شود. در این مرحله، نخودفرنگی و ذرت پخته شده را به همراه مقدار کمی آبلیمو، به مواد خود اضافه کنید و پس از چند دقیقه تفت‌دادن، از روی حرارت بردارید.

خمیر پیتزا را داخل سینی فر که قبلاً چرب کرده‌اید بگذارید و روی آن را با یک لایه سس گوجه‌فرنگی بپوشانید. سپس مقداری پنیر پیتزا روی سس بریزید و کدو و بادمجان را روی آن بچینید. برای لایه‌ی بعدی، موادی که آماده کرده بودید را اضافه کنید و روی آن را با پنیر پیتزا و کمی سس پوشش دهید. در مرحله‌ی آخر، قالب را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در داخل فر قرار داده و با حرارت ۱۵۰ تا ۲۰۰ درجه سانتیگراد بپزید.

# دستور پخت پیتزا سبزیجات رژیمی سریع و خوشمزه

برای درست کردن این پیتزا، ابتدا مواد زیر را تهیه کنید:

۱ عدد	خمیر پیتزا
۲۰۰ گرم	پنیر پیتزا پروسس
۱ عدد	پیاز
۱ عدد	سیبزمینی متوسط
۱/۲ لیوان	درت شیرین
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای
۶ عدد	قارچ
۱ عدد	گوجه‌فرنگی
۲ قاشق غذاخوری	سس گوجه‌فرنگی
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
به مقدار لازم	نمک، فلفل، آویشن
به مقدار لازم	روغن

## طرز تهیه:

برای تهیه این پیتزای خوشمزه، ابتدا باید سیبزمینی را پخته و له کنید. در مرحله‌ی بعد، پیاز را در داخل مقدار کمی روغن گیاهی خوراکی تفت دهید تا طلایی شود و سپس گوجه‌فرنگی خرد شده را به همراه سیبزمینی، رب گوجه‌فرنگی و ادویه‌جات دلخواه، به آن اضافه کنید. مواد را چند دقیقه تفت دهید تا خوب جا بیفتد و پس از آن از روی شعله بردارید. قالب پیتزا را کمی چرب کنید و خمیر پیتزا را داخل آن قرار دهید. روی خمیر کمی سس بریزید و روی سس را با مقداری پنیر بپوشانید. اکنون نوبت آن است که یک لایه قارچ خرد شده و ذرت روی پنیر بریزید و پس از آن نیز مواد آماده شده را اضافه کنید. در مرحله‌ی آخر مقداری پنیر پیتزا روی مواد بپاشید و قالب را به مدت ۱۵ دقیقه در داخل فری که قبلاً با دمای ۲۰۰ درجه گرم شده است قرار دهید تا پیتزای شما آماده شود.



## دستور پخت پیتزا اسفناج خوشمزه در ۱۰ دقیقه

اگر به دنبال دستور پخت یک پیتزای سبزیجات خوشمزه هستید که بتوانید آن را در مدت زمان کوتاهی نیز تهیه کنید، پیتزا اسفناج یک انتخاب مناسب برای شما محسوب می‌شود. برای پختن این پیتزا، به مواد زیر نیاز دارید:

۱ عدد	خمیر پیتزا
۱ پیمانه	اسفناج
۱/۲ حبه	سیر رنده شده
۱ عدد	گوجه فرنگی متوسط
۱ قاشق چای خوری	روغن زیتون
۱ پیمانه	پنیر موزارلا
به مقدار لازم	نمک و آویشن

## طرز تهیه:

خمیر پیتزا را داخل قالبی که از قبل چرب کرده‌اید قرار دهید و روی آن را با یک لایه از مخلوط روغن زیتون، سیر، نمک و آویشن، بپوشانید. سپس نصف پیمانه پنیر پیتزا را روی خمیر خود بریزید و روی آن یک لایه اسفناج و بعد از آن نیز یک لایه گوجه فرنگی حلقه شده قرار دهید. در مرحله‌ی بعد، باقی مانده‌ی پنیر را روی مواد خود بریزید و قالب را در طبقه‌ی سوم فر که قبلاً با دمای ۱۸۰ درجه گرم شده است، قرار دهید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا پیتزای شما آماده شود.

پیتزا سبزیجات، یک غذای سالم و بسیار خوشمزه است که با قراردادن آن در منوی غذای خود می‌توانید یک قدم به زندگی سالم نزدیک‌تر شوید. در این مقاله شما را با دستور تهیه‌ی سه نوع پیتزای سبزیجات بسیار ساده آشنا کردیم که می‌توانید در کوتاه‌ترین زمان و با در دسترس‌ترین مواد ممکن، آن‌ها تهیه کرده و از میل کردن یک وعده‌ی رژیمی و سالم لذت ببرید.