

BOUCHÉES DE PIZZA AUX COURGETTES

INGRÉDIENTS:

2 grosses courgettes, coupées en rondelles de 1/4 po d'épaisseur

Aérosol de cuisson antiadhésif

Sel casher et poivre fraîchement concassé

1/4 tasse de sauce marinara

1/2 tasse de mozzarella partiellement écrémée râpée

1/4 tasse de mini morceaux de pepperoni, facultatif

Assaisonnement italien, à saupoudrer

INSTRUCTIONS:

Vaporiser légèrement les deux côtés des rondelles de courgettes avec un aérosol de cuisson antiadhésif. Saupoudrez de sel et de poivre. Faire griller ou griller les rondelles de courgettes (j'ai utilisé une lèchefrite réglée à feu moyen-vif) pendant 2 minutes de chaque côté.

Placer les rondelles de courgettes cuites sur une grande plaque à pâtisserie tapissée. Garnir de petites quantités de sauce, de fromage et de morceaux de pepperoni, si désiré. Faire griller pendant 1 à 3 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu, en prenant soin de ne pas brûler. Saupoudrer d'assaisonnement italien et servir chaud.

<http://www.thecomfortofcooking.com/2013/09/zucchini-pizza-bites.html>