

Sucettes de pizza à la mexicaine

durée totale **25 min.** 10 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.504 kJ / 834 kcal

Matières grasses: **26,9 g** Protéines: **32,7 g**
Glucides: **107,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

- 1** pâte à pizza (acheté au magasin, réfrigéré, environ 400 g)
- 100 g** de tomates cerises
- 100 g** de maïs doux (en conserve)
- 100 g** de haricots rouges (en conserve)
- 100 g** de fromage râpé
- 4 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 2 càs** de concentré de tomates
- Poivre fraîchement moulu
- Piment en poudre ou flocons
- Origan frais ou séché, haché
- Bâtonnets de sucettes

PRÉPARATION

Étape 1

Dérouler la pâte à pizza. Couper les tomates en petits cubes. Hacher finement le maïs et les haricots rouges.

Étape 2

Mélanger les tomates, le maïs, les haricots et le fromage avec la sauce soja Kikkoman et le concentré de tomates, assaisonner avec du poivre, du piment et de l'origan.

Étape 3

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C chaleur tournante) et recouvrir une plaque de papier sulfurisé. Recouvrir la pâte à pizza du mélange de légumes et de fromage, rouler la pâte soigneusement en la serrant bien et la couper en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur avec un couteau bien aiguisé.

Étape 4

Placer les tranches de pâte à pizza rondes sur la plaque préparée et les faire cuire dans le four préchauffé pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Étape 5

Les fixer sur des bâtonnets de sucettes et servir.