

# Pizza de sardinas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 20 '
- 6
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Las sardinas enlatas son una buena fuente de calcio y pueden resultar una buena alternativa para personas con intolerancia a la lactosa.

## Modo express

1. Para preparar la masa, mezcle en un bol el agua, el aceite, la sal, la levadura y la harina. Amase durante 10 minutos y déjela reposar entre 1/2 y 1 hora aproximadamente, cubierta con un trapo y a temperatura ambiente.
2. Cuando haya doblado su volumen, alísela con un rodillo hasta que quede muy fina. Divida la masa en dos partes, deles forma de pizza y resérvelas.
3. Coloque un papel de horno en el fondo de la cubeta e introduzca una de las masas.

4. Unte la masa con tomate frito y coloque encima la mitad de las sardinas, escurridas de aceite. A continuación distribuya la mitad de los pimientos cortados en tiras y espolvoree el queso rallado.
5. Programe el menú Horno 20 minutos a 180°.
6. Repita la operación con la otra base para pizza.