

# Vegan Pizza Builder

**Servings:** 6

**Diet:** Vegan & Vegetarian

## Ingredients

- 1 (6 ounce) can tomato paste, no salt added
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon sugar
- 1 tablespoon olive oil
- 6 (8 inch) whole wheat tortillas
- 2 cups vegetables, sliced or chopped
- Optional: dried oregano, garlic powder, fresh or dried basil or Italian spices, shredded cheese

## Instructions

**STEP 1:** Preheat oven to 400° F. In a small bowl, stir together tomato paste, salt, black pepper, sugar and oil. Add the optional spices, if desired, and mix to combine. Add water until desired consistency.

**STEP 2:** Arrange tortillas onto a baking sheet. Evenly spread the tomato sauce onto each tortilla, leaving about ½ inch at the edges.

**STEP 3:** Layer vegetables and optional cheese on top of each tortilla. Bake 10-15 minutes until the vegetables are soft on the inside and crispy on the outside. Slice and serve warm.



- **Ingredient Swap:** Use any vegetables in your fridge, such as onions, tomatoes, broccoli, green peppers, spinach, arugula or zucchini. Bonus if you eat your pizza alongside a salad!
- **Try This!** Use hummus or pesto instead of tomato paste



Per Serving: 190 Calories | 32g Carbs | 6g Sugar | 3g Fiber | 6g Fat (1.5g Sat Fat) | 5g Protein | 440mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# የቼጋን ፒዛ ገንቢ

የገበታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቼጋን እና ቼጂቴሪያን

## ግብዓቶች

- 1 (ባለ 6 አውንስ) የታሽግ የቲማቲም ድልህ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- 1 የሾርባ ማንኪያ የኦሊቭ ዘይት
- 6 (ባለ 8 ኢንች) ሙሉ ስንዴ ቶርቲላስ
- 2 ኩባያ አትክልቶች፣ ስላይስ የተከተረ ወይም የተከተረ
- አማራጭ:- የደረቀ አሬጋ፣ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት፣ ፍሬሽ ወይም የደረቀ የፈረንጅ በሶ ብላ (ቤዝል) ወይም የጣሊያን ቅመማ ቅመም፣ ደቃቅ ሹዝ

## የአዘገጃጀት መመሪያዎች

**ደረጃ 1:-** አቭኑን በ 400°F አስቀድመው ያሙቁት። በትንሽ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ የቲማቲም ድልህ፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ፣ ስኳር እና ዘይት እንድላይ ይቀላቅሉ። አስፈላጊ ከሆነ፣ አማራጭ ቅመማ ቅመሞችን ይጨምሩ እና ለመደባለቅ ያቀላቅሉት። ተፈላጊ የሆነው ወጥነት ላይ እስኪደርስ ድረስ ውሃ ይጨምሩ።

**ደረጃ 2:-** ቶርቲላዎችን በመጋገሪያው ሰሃን ላይ ያሰናዱት። የቲማቲም ሶሱን በእያንዳንዱ ቶርቲላ ላይ በእኩል መጠን ያሰራጩ፣ ጫፎቹ ላይ ½ ኢንች ያህል ይተው።

**ደረጃ 3:-** በእያንዳንዱ ቶርቲላ ላይ አትክልቶችን እና እንደ አማራጭ የተዘጋጀውን ሹዝ ከላይ ይጨምሩበት። አትክልቶቹ በውስጥ ለስላሳ እስኪሆኑ እና ከውጭም በከፊል እስኪደርቁ ድረስ ከ 10-15 ደቂቃዎች ይጋግሩ። ስላይስ ይቁረጡት እና ሳይበርድ እንደሞቀ ያቅርቡት።



- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** እንደ ሽንኩርት፣ ቲማቲም፣ ብርኮሊ፣ ቃሪያ፣ ስፒናች፣ አሩጉላ ወይም ዝኩኒ ያሉ በማቀዝቀዣው ውስጥ ያሉ ማንኛውንም አትክልቶች ይጠቀሙ። ፒዛዎን ከሳላድ ጋር አብረው ከበሉት ይበልጥ የተሻለ ነው!
- **ይህን ይሞክሩ!** ከቲማቲም ድልህ ይልቅ ሀመስ ወይም ፔስቶ ይጠቀሙ

