

Wingless Buffalo Chicken Pizza

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Ingredients

- 3/4 pound chicken breast cutlets
- Extra-virgin olive oil, for drizzling
- 2 teaspoons grill seasoning, (recommended: McCormick Montreal Seasoning) eyeball it
- 1 pizza dough, store bought or from your favorite pizzeria
- Cornmeal or flour, to handle dough
- 2 tablespoons butter
- 1 tablespoons Worcestershire sauce, eyeball it
- 2 to 3 tablespoons hot sauce, medium to spicy heat
- 1/2 cup tomato sauce
- 1 cup shredded Monterey Jack cheese, a few generous handfuls
- 1/2 cup blue cheese crumbles
- 3 scallions, thinly sliced

Directions

1. Preheat oven to 425 degrees F. Preheat grill pan to high.
2. Place chicken on a plate and drizzle extra-virgin olive oil over the chicken then season with grill seasoning. When grill is hot, add chicken and cook about 3 minutes on each side.
3. Stretch dough to form pizza using cornmeal or flour to help you handle it. If you let it rest and warm up a few minutes it will handle even easier. Set pizza on pizza pan to the side and clean board.
4. In a medium skillet over medium heat, melt butter and stir in Worcestershire, hot sauce, and tomato sauce.
5. Remove the chicken from grill and thinly slice it. Add chicken to sauce and coat. Cover the pizza dough with the saucy Buffalo chicken, cheeses, and scallions. Bake 18 minutes or until crisp.

Pizza au poulet Buffalo sans ailes

Ingrédients

- 3/4 livre de filets de poulet
- Huile d'olive extra vierge, pour arroser
- 2 cuillères à café d'assaisonnement pour grillades (recommandé : McCormick Montreal Seasoning) à vue d'œil
- 1 pâte à pizza, achetée en magasin ou chez votre pizzaiolo préféré
- Semoule de maïs ou farine, pour manipuler la pâte
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire, à vue d'œil
- 2 à 3 cuillères à soupe de sauce piquante, moyennement épicee à épicee
- 1/2 tasse de sauce tomate
- 1 tasse de fromage Monterey Jack râpé, quelques poignées généreuses
- 1/2 tasse de fromage bleu émietté
- 3 oignons verts, émincés

Mode d'emploi

1. Préchauffez le four à 220 °C. Préchauffez la poêle à griller à feu vif.
2. Placez le poulet dans une assiette, arrosez-le d'huile d'olive extra vierge, puis assaisonnez-le avec l'assaisonnement pour grillades. Lorsque la poêle est chaude, ajoutez le poulet et faites-le cuire environ 3 minutes de chaque côté.
3. Étalez la pâte pour former une pizza en utilisant de la semoule de maïs ou de la farine pour vous aider à la manipuler. Si vous la laissez reposer et se réchauffer quelques minutes, elle sera encore plus facile à manipuler. Placez la pizza sur une plaque à pizza et nettoyez la planche.
4. Dans une poêle moyenne à feu moyen, faites fondre le beurre et ajoutez la sauce Worcestershire, la sauce piquante et la sauce tomate.
3. Retirez le poulet du gril et coupez-le en fines tranches. Ajoutez le poulet à la sauce et enrobez-le. Recouvrez la pâte à pizza de poulet Buffalo en sauce, de fromage et d'oignons verts. Faites cuire au four pendant 18 minutes ou jusqu'à ce que la pizza soit croustillante.

*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.

