



PIZZA CON MASA DE COLIFLOR

Receta de: "De rechupete"

INTRODUCCIÓN

¡Viernes noche... pizza y peli! Con esta receta se puede llevar a cabo el plan ideal de fin de semana en familia y no tener cargo de conciencia.

Siempre que pensamos en una pizza, nos viene a la cabeza comida rápida, insana. Pero hoy en día este plato se ha reinventado y puede resultar tan nutritivo como un plato de verduras. Lo importante son los alimentos con los que la elaboremos. Son tan importantes los ingredientes principales que le añadamos como los que utilicemos para hacer la masa. En el caso de esta receta; coliflor y nada de harinas. Por esto también será apta para personas celíacas.

Se trata de una receta sencilla, económica y divertida para hacer en familia. Involucraremos a los pequeños de la casa ayudándonos en su preparación y así aprenderán lo divertido que puede resultar comer verdura de forma diferente.

TIEMPO

Total --- 55 min
Elaboración --- 30 min
Horno --- 25 min

DIFICULTAD:

Baja

CANTIDAD:

1 pizza





PIZZA CON MASA DE COLIFLOR

Receta de: "De rechupete"

INGREDIENTES

Coliflor --- 180g
Espinacas frescas
Huevo -- 1 ud
Almendra molida --- 15g
Queso rallado ---- 60g
Ajo en polvo --- una pizca
Pimienta negra molida y sal
6 tomates cherry
Ajo en polvo

ELABORACIÓN

(DE LA MASA)

Lavamos y escurrimos la coliflor. La partimos en pequeños cogollos y rallamos.

La echamos en el vaso de una picadora. Trituramos hasta tener una textura fina. Metemos la coliflor en el microondas 10 minutos y luego con un paño de cocina limpio intentamos sacar todo el agua que contienen la coliflor. Reservamos.

En un bol grande, echamos la coliflor triturada, la almendra molida, el huevo, el queso para fundir y otro de ajo en polvo. Espolvoreamos sal, hierbas provenzales y la pimienta negra recién molida.

Mezclamos muy bien los ingredientes, hasta tener una masa uniforme, húmeda y manejable. Cubrimos una bandeja de horno con papel. Vamos cogiendo pequeñas porciones de la masa y las colocamos sobre el papel. Las vamos aplastando hasta tener un espesor de menos de un centímetro y haciendo una forma circular.

Precalentamos el horno a 250º C. Horneamos a 200º C unos 20 minutos en la bandeja del medio con temperatura arriba y abajo.

Sacamos del horno y dejamos que se enfríe unos minutos. La sacamos del horno y cubrimos con nuestros ingredientes favoritos. Nosotros en este caso hemos optado por champiñones laminados, tomates cherry y unas hojas de espinaca fresca.

Metemos en el horno 5 minutos más, hasta que la parte superior se haya cocinado.

¡¡¡SERVIR Y A DISFRUTAR!!!

