

# PIZZA FINGIDA DE ATUM E CEBOLA ROXA



## INGREDIENTES

- 1 COUVE FLOR PEQUENA
- ALHO EM PÓ
- AZEITE
- 2 OVOS BATIDOS
- MOLHO DE TOMATE\*
- 1 CEBOLA ROXA
- 1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE BALSÂMICO
- 2 LATAS DE ATUM EM ÁGUA, ESCORRIDO
- QUEIJO MOZARELLA FRESCO

## CONFEÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Comece por preparar a base da pizza: parta os florões da couve flor e coloque na CC com a lâmina de amassar/triturar. Dê alguns toques de turbo, limpe os lados da taça com a ajuda da espátula e depois programe 40 segundos vel. 12. Verifique se a couve ficou toda ralada e se não precisa de mais um pouco de tempo.
3. Troque para o acessório misturador, junte um fio de azeite e alho em pó e programe Slow Cook P1. No final do programa retire para uma tigela grande e deixe arrefecer. Junte os 2 ovos batidos.
4. Coloque papel vegetal num tabuleiro e com a ajuda dum colher de pau espalhe o preparado de couve flor de modo a assemelhar-se a uma base de pizza. Leve ao forno cerca de 20 minutos.
5. Com o acessório ralador/cortador da CC, escolha a lâmina de cortar grossa e fatie a cebola em meias luas.
6. Coloque o acessório misturador, junte um fio de azeite e o vinagre balsâmico e seleccione Slow Cook P1 durante 15 minutos.
7. Findo o tempo da base da pizza no forno, espalhe o molho de tomate e por cima coloque a cebola, o atum e a mozzarella.
8. Leve ao novamente ao forno durante cerca de 10 minutos, até ficar tostado.
9. \*Para o molho de tomate usei 2 tomates, 1 dente de alho e meia cebola roxa. Triturei todos os ingredientes e seleccionei o programa SlowCook P2. Não fiz refogados para ser mais saudável.