

PIZZA LIGHT DE COUVE-FLOR



INGREDIENTES

- 1 COUVE-FLOR MÉDIA (BEM LAVADA E PREVIAMENTE SECA)
- 4 OVOS
- 2 CUPS QUEIJO MOZZARELLA
- 3 C.S. ORÉGÃOS
- 4 DENTES DE ALHO
- SAL E PIMENTA Q.B.

CONFEÇÃO

1. Pré- aquecer o forno a 250°C;
2. Partir a couve-flor pelos floretes e colocar metade da quantidade na taça, com a lâmina de picar e fazer pulse por 1 min. Programar vel 7, 1 min, ou até que a couve-flor fique com aspecto de arroz; reservar e repetir o processo para a restante quantidade de couve-flor;
3. Colocar o preparado num recipiente apropriado e levar ao microondas 10min na potência máxima (ou até que coza);
4. Deixar arrefecer e voltar a colocar o preparado na taça, agora com a lâmina de amassar; juntar os ovos, o queijo, os orégãos, o sal e a pimenta. Selecionar o programa de massas P1 por 1 min;
5. Separar o preparado em dois e espalhar cada metade sobre um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal; dar a forma que desejar à base da pizza;
6. Levar ao forno for 30 min ou até obter uma crosta bem dourada;
7. Retirar do forno e rechear a pizza a gosto (ex. cogumelos, fiambre, queijo e ananás); levar novamente ao forno por mais 15 min, ou até ficar dourada;
8. Sugestão: a quantidade de "massa" poderá dar 2 a 3 pizzas, pelo que se só quiser fazer uma poderá guardar o preparado no frigorífico por 1 dia no máximo, ou congelar (em ambos os casos a "massa" poderá fracionar e libertar alguma água que deve ser descartada na utilização).