

PIZZA COM BASE DE COUVE-FLOR



INGREDIENTES

- 1 COUVE-FLOR MÉDIA
- 50G QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 1 OVO
- OREGÃOS A GOSTO
- SAL A GOSTO
- ALHO EM PÓ A GOSTO
- MOLHO DE TOMATE
- QUEIJO MOZZARELLA
- TOPPINGS A GOSTO

CONFEÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C

2. Partir a couve-flor aos pedaços e descartar os caules grossos

3. Colocar a couve-flor na taça com a lâmina de triturar, função pulse durante 30 segundos ou até a couve-flor ficar completamente granulada

4. Levar a couve-flor ao microondas durante 4 minutos num recipiente adequado (ou numa tigela coberta com papel aderente furado)

5. Deixar arrefecer um pouco

6. Com ajuda de um pano de cozinha lavado espremer bem o liquido da couve-flor (cuidado para não queimar)

7. Juntar a couve-flor com o queijo parmesão ralado, o ovo, oregãos, alho em pó e sal e misturar com as mãos até formar uma massa (a massa fica diferente da massa de pizza tradicional)

8. Colocar a mistura num tabuleiro forrado a papel vegetal untado com azeite, espalhar e prensar bem moldando a forma desejada

9. Levar ao forno durante 15 minutos ou até ficar dourada

10. Retirar do forno e cobrir com molho de tomate, queijo mozzarella e com toppings a gosto

11. Levar novamente ao forno por mais 10 ou 15 minutos
