

Pizza de brócoli (o de coliflor)



Es una pizza para cuya base no se utiliza harina, sino brócoli o coliflor. El aspecto es como el de cualquier pizza, y al comerla es crujiente y tiene solo un ligero sabor a coliflor y, por supuesto muchas menos calorías.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- 160 gramos de brócoli (o de coliflor).
- 100 gramos de queso Emental o Edam
- 1 huevo (L)
- 1/2 cucharadita de [cúrcuma](#), 1/2 de jengibre molido y 1/2 de sésamo.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de orégano, pimienta negra, 1/2 cucharadita de sal.
- Para el relleno: [salsa de tomate casero](#), mozzarella rallada y ... champiñón, jamón cocido... a gusto.

¿Cómo lo preparo?

Precalienta el horno a 175° C con calor arriba y abajo.

Ralla el brócoli o la coliflor y ponlo en un bol. Ralla el queso bien fino y añádelo al brócoli. Bate el huevo e incorpóralo a la preparación anterior. Y seguidamente incorpora las especias, la cúrcuma, el orégano, la pimienta negra y también la sal y el aceite de oliva virgen extra. Mezcla bien todos los ingredientes, aunque no se ligan

mucho, sí lo harán en el horno cuando el queso se funda.

Cubre la bandeja del horno con papel vegetal y vierte la masa preparada dándole forma redonda. Al final, para que quede fina puede cubrirse con film transparente y pasarle un vaso para que quede más fina (algo menos de medio centímetro); retirar el film.

Introduce la bandeja en el horno cuando haya alcanzado la temperatura. La cocción total será de de 30 minutos aproximadamente (según los hornos). Se coloca, los primeros 20 minutos en la parte baja, y los siguientes 10 minutos en la parte alta del horno para que se dore la superficie.

Se puede tomar solo la base. Si se va a colocar algún otro ingrediente, se hace a media cocción, procurando hacerla por la parte inferior y dorarla un poco antes por la parte alta antes de colocar los ingredientes.

Puede usarse cualquier ingrediente como si fuese una pizza de masa de harina.

*** Niños a partir de 2 años (por la textura crujiente).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
