

Muffins y minipizzas de coliflor



La coliflor rallada en crudo y salteada u horneada, puede utilizarse en diversas preparaciones como un falso cus cus o un falso arroz o, como ésta recetas que presentamos, muy adaptadas a los gustos y apetencias infantiles. Con la misma mezcla podemos preparar la base de unos muffins salados o de una pizza sin harina.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 piezas).

Para la "masa":

- Una coliflor pequeña de 400-500 g.
- 2 huevos pequeños.
- 150 g de queso cheddar, o mitad de cheddar y mitad de mozzarella.
- 1 diente de ajo pequeño muy picado.
- Sal, pimienta, nuez moscada.

Para los muffins de huevo: 4 huevos pequeños.

Para las minipizzas: orégano, mozzarella e ingredientes a gusto (champoñines...).

¿Cómo se prepara?

Como hacer la "masa":

Rallar la coliflor muy finamente, desechando los tallos más gruesos. Conviene dejarla reposar sobre un paño limpio, incluso apretándola para que suelte un poco de agua. Añade el resto de ingredientes. Mezcla bien.

Muffins. Se requiere una bandeja de moldes para muffins.

Pincela los moldes de muffins con un poco de aceite o mantequilla. Añade en cada molde un poco de masa para cubrir todas las paredes del hueco y el fondo. Aplasta bien. Hornea a 165-170 grados unos 15-18 minutos o hasta que se vean algo dorados. Depende del horno y del grosor de la masa.

Saca el molde del horno y pon en cada hueco un huevo crudo, dentro de cada muffin. Introdúcelo de nuevo en el horno unos 6 min a 140-150 grados, hasta que cuaje la clara. Si deseas que la yema quede más hecha deja dos minutos más.

Minipizzas. Extiende la masa en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Queda mejor si se usa un aro redondo o cuadrado. Presiona bien sin que queden huecos, para obtener un grosor de menos de medio cm. Cuanto más fino quedará más crujiente. Hornea durante 25 minutos a 170º. Cuando se vea dorado, rocía un poco de mozzarella rallada y los ingredientes deseados y continua horneando, a la misma temperatura unos 10 minutos más hasta que se funda la mozzarella.

**** Niños. A partir de 6-8 meses pueden tomar todos los ingredientes. Si está muy crujiente mejor ofrecer a niños mayores.***

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
