PIZZA COM BASE DE COUVE-FLOR

#  Ingredientes

* 500g couve-flor
* 2 ovos
* 2 dentes de alho picados
* Queijo Parmesão
* Orégãos q.b.
* Molho de tomate
* Rúcula
* 10 tomates cherry
* Manjericão
* 1 Mozzarela
* Sal e pimenta

Cozinha saudável: prato principal

 mm

Procedimento

Pré-aqueça o forno a 180ºC. Triture a couve-flor muito fina até ficar com uma consistência parecida com pão ralado. Adicione os ovos, o alho picado, uma pitada de orégãos, sal e pimenta. Rale um pouco de parmesão e junte também à massa. Estenda a base muito fina num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno 25 minutos.

Depois da massa ir ao forno, retire o tabuleiro sem desligar o forno e espalhe molho de tomate com cuidado para deixar uma margem. Decore ainda com os tomates e a Mozzarela. Leve ao forno à mesma temperatura 10 minutos e depois decore com rúcula e manjericão.

Se vir que a pizza ainda não está crocante, leve mais algum tempo ao forno com ventoinha até ficar como gosta.

APROVEITE A SUA PIZZA SAUDÁVEL!

l

Diogo Simões Pereira 7ºB

Academia de Música de Santa Cecília , Lisboa