

Pizza di cavolfiore

TEMPO DI
PREPARAZIONE
20'

TEMPO DI
COTTURA
20'

Non lasciarti ingannare dalle apparenze, sembra davvero una pizza normale ma nasconde un grande segreto...la base è fatta con il cavolfiore!!! Assolutamente da provare e da farcire come più ti piace per stupire ospiti e familiari...mi raccomando, non svelare il segreto fino alla fine!

INGREDIENTI

UNA PIZZA TONDA

50 g di formaggio grattugiato
500 g di cavolfiore
2 albumi
40 g di farina di riso
1 pizzico di noce moscata in polvere
2 pizzichi di sale
olio Evo
200 g di salsa di pomodoro per pizza
150 g di mozzarella per pizza
2 - 3 foglie di basilico fresco, lavate

IDEA SMART

Se non hai molto tempo per tagliare la mozzarella e se vuoi un risultato uniforme usa lo schiacciapate per sminuzzare la mozzarella da pizza. Successo garantito!

CURIOSITÀ E SALUTE

Hai mai pensato che la pizza potesse essere un modo per fare mangiare qualche verdura in più ai tuoi bambini? Questo mi sembra un buon compromesso per sfruttare un piatto sempre amato da grandi e piccini come educazione alla sana alimentazione.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Ungi con un filo di olio EVO una teglia tonda per pizza e tieni da parte. Intanto riscalda il forno a 200° in modalità statica. In un frullatore unisci il formaggio grattugiato e le cimette di cavolfiore lavate e asciugate e frulla tutto ad alta velocità in modo da ottenere una specie di farina "a grana grossa".

PASSO 2

In una ciotola capiente unisci al cavolfiore e formaggio frullati anche gli albumi, la farina e il sale e impasta fino a ottenere un impasto omogeneo anche se un po' appiccicoso. Stendi poi questo impasto sulla teglia precedentemente preparata aiutandoti con il dorso di un cucchiaio inumidito.

PASSO 3

Inforna la base per circa 20' in forno caldo a 200°. Nel frattempo prepara la salsa di pomodoro e taglia la mozzarella a tocchetti (leggi la tip per un risultato super). Riprendi poi la base dal forno non appena sarà cotta e condisci come una pizza normale con salsa di pomodoro, mozzarella e quello che più ti piace.

PASSO 4

Inforna nuovamente per 8' o fino a quando la mozzarella sarà filante!. Gusta senza troppi rimorsi