

Jak zrobić pizzę na cieście z kalafiora?



Opis wskazówki

Martwisz się, że tradycyjne ciasto na pizzę jest niezdrowe? Spróbuj jego kalafiorowej wersji!

Fast foody to nadal synonim niezdrowego jedzenia. Jednak teraz, gdy stajemy się coraz bardziej świadomi wartości spożywanych przez nas produktów, pojawia się coraz więcej przepisów, które pozwalają by tradycyjnie niezdrowe dania zamienić w zdrową bombę żywieniową.

Jednym z nich jest przepis na pizzę na cieście z kalafiora. Będzie ono znacznie mniej tłuste niż to tradycyjne.

Kalafiora umyj, podziel na różyczki i ugotuj w lekko osolonej wodzie. Ugotowane różyczki rozdrobnij blenderem. Ubij jajko. Dodaj do niego 1 szklankę rozdrobnionego kalafiora i 1 szklankę startego sera mozzarella. Dopraw oregano, czosnkiem granulowanym i solą. Całość dokładnie wymieszaj.

Ciasto wyłóż na blachę i jego wierzch posmaruj oliwą. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 15 minut.

Teraz dodaj już tylko swoje ulubione dodatki i zapiekaj przez kolejne 5 minut.