

Blomkålspizza

Ingredienser

Botten

400 g Blomkål
2 st Ägg
1 msk Kokosmjöl
1 dl Cheddarost
1 tsk Salt

Kronärtskockskräm

0,5 st Gul lök
2 klyftor Vitlök
400 g Kronärtskockshjärtan

Topping

100 g Chèvre getost
250 g Avrunna saltorkade tomater i olja
20 g Valnötter
1 tsk Flytande honung
2 dl Mozzarella
20 g Babyspenat

Förvandla din traditionella pizza till något helt nytt genom att använda blomkål.

I samarbete med Optima :

Förberedelsetid: 00:20

Tillagningstid: 00:30

Svårighetsgrad: Lätt

Portioner: 2

Tillagning

1.
Sätt ugnen på 200 grader.
2.
Mixa blomkålen till ett fint mjöl i en matberedare.
3.
Sätt blomkålsmjölet i en ren handduk och kläm ur så mycket vatten som möjligt.
4.
Blanda blomkålsmjölet med ägg, kokosmjöl, ost och salt.
5.
Platta ut till tunna botten på en plåt med bakplåtspapper.
6.
Grädda i ugnen i ca 15 min, tills du ser att den börjar få färg. Gör fyllningen medan botten gräddas. Hacka lök och vitlök.

7.

Stek löken och vitlök i en stekpanna.

8.

Mixa den stekta lökblandningen med kronärtskockorna i en matberedare eller med en stavmixer. Mixa till en slät konsistens.

9.

Bred ut kronärtskockskrämen på pizzabotten och sätt på getosten, saltorkade tomaterna och valnötterna. Strö sist på osten.

10.

Sätt in pizzen i ugnen i 10-15 min så osten smälter och blir gyllenbrun.

11.

Lägg på babyspenat och ringla över honung innan servering.