

Przepis na:

Fit pizza z kalafiora

SKŁADNIKI:

Spód:

- 500 g kalafiora
- 2 jajka
- 20 g płatków owsianych
- sól
- pieprz
- oregano
- papryka słodka

Sos i dodatki:

- 100 g koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oregano i bazylii
- chuda szynka
- mozzarella
- pomidor
- rukola

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Obierz różyczki kalafiora i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Do kalafiora dodaj jajka, płatki owsiane oraz przyprawy.
3. Wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Podziel na 2 części i rozłóż na papierze do pieczenia.
5. Piecz 20 minut w temperaturze 170°C.
6. W międzyczasie przygotuj sos – wymieszaj koncentrat z oliwą, startym czosnkiem oraz przyprawami.
7. Wyciągnij spód z piekarnika i posmaruj sosem.
8. Dodaj szynkę, pomidor i mozzarellę.
9. Wstaw do piekarnika na 10 minut – do rozpuszczenia sera.
10. Gotową pizzę posyp świeżą rukolą.

