

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO
PIZZA DE COLIFLOR.

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO
Rufino Blanco.

TIPO DE PLATO
Principal.

INGREDIENTES

Para la masa:

- 600g de coliflor.
- 1 huevo ecológico.
- 200g de mozzarella.
- 2 cucharadas de queso parmesano.
- sal.

Para el relleno:

- 5 cucharadas de tomate frito.
- 4 champiñones laminados.
- Espárragos.
- Pimiento rojo.
- 2 tomates.
- 125g de mozzarella.
- Orégano y sal.



PREPARACIÓN

1. Parte la coliflor en pequeños cogollos y rállala.
2. Ponla en un cuenco con una pizca de sal y métela en el microondas durante 10 minutos.
3. Cuando esté fría o casi fría, añade el huevo batido, los 200g de mozzarella rallada y las 2 cucharadas de queso parmesano. Mezcla todo bien con tus manos. Seca bien la masa en el cuenco, presionando sobre la masa con papel de cocina. Precalienta tu horno a 250°C.
4. Extiende papel de hornear sobre la encimera. Pon la masa sobre él y forma una bola aplanada con tus manos. Cubre con otro papel de hornear y aplana la masa suavemente con un rodillo hasta formar la base de tu pizza. Quita el papel de encima, y repasa el borde para que te quede lo mejor posible.





5. Baja el horno a 220° y mete la masa unos 12-15 minutos en el horno. Te tiene que quedar sin tostar, pero que notes que se ha hecho. Mientras la masa está en el horno, trocea las verduras y pásalas por la sartén con unas gotas de aceite de oliva virgen extra.
6. Saca la bandeja. Extiende el tomate frito, pon la mozzarella troceada (viene en bola), las verduras repartidas por encima, añade un poco de orégano y una pizca de sal, y de nuevo al horno durante otros 12 o 15 minutos. ¡Sirve inmediatamente!
7. ¡A disfrutar!

