

Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

PLATOS PRINCIPALES

Pizza de coliflor

45min · 1 ración · 617 kcal

Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 huevo
- Pimienta molida
- Ajo en polvo
- Sal
- Tomate frito
- Orégano
- Queso rallado
- Champiñones
- Pavo
- Cebolla
- Canónigos y rúcula

POR RACIÓN

Proteínas	47 g
Grasas	32 g
Hidratos	44 g
Fibra	15 g

Elaboración

1. Hervimos la coliflor en agua hirviendo hasta que esté blanda, unos 10 minutos
2. La trituramos finamente con la ayuda de una picadora
3. La mezclamos con el huevo batido, la pimienta molida, la sal y el ajo en polvo. Precalentamos el horno a 180 °C
4. Ponemos la masa de coliflor sobre una bandeja para hornos, amasando con un rodillo o con la mano, sobre un papel vegetal o papel de aluminio, y horneamos durante 20 minutos, hasta que se empiece a dorar
5. La sacamos y colocamos todos los demás ingredientes, empezando por el tomate frito, el orégano, la cebolla, los champiñones, el pavo y el queso rallado, los canónigos y la rúcula
6. Horneamos 10 minutos más y listo

RECOMENDACIONES

También podéis usar un cuchillo para triturar la coliflor, aunque tardaréis un poco más.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta