

# PIZZA AUX BROCOLIS



PLAT PRINCIPAL

217

🕒 30 minutes - PORTIONS 11

## INGRÉDIENTS

- 1 petit brocoli
- 2 œufs
- 30 g de parmesan râpé
- 60 g de mozzarella râpé
- 50 g de sauce à pizza
- 130 g de fromage de votre choix
- Sel et poivre au choix



## PRÉPARATION



- 1** **Chauffer** le four à 180 C. Couvrir une plaque de cuisson avec du papier ciré et réserver.
- 2** **Broyer** le brocoli dans le robot jusqu'à ce que vous ayez une consistance similaire à celle du riz.
- 3** **Placer** le brocoli dans un grand bol et le couvrir d'un film plastique. Le mettre au micro-ondes pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il soit cuit. Laissez refroidir, verser sur un chiffon propre et presser jusqu'à ce que le brocoli devienne une boule sèche.
- 4** **Dans** un grand bol, mélanger le brocoli, les œufs, le fromage et l'assaisonnement avec une cuillère jusqu'à ce qu'ils soient complètement intégrés. Verser le mélange sur la plaque de cuisson réservée et former une croûte de pizza de ½ pouce d'épaisseur.
- 5** **Cuire** au four pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Retirer du four et ajouter la sauce à pizza et le fromage. Puis, ajouter les ingrédients souhaités (légumes ou viande). Enfourner à nouveau et cuire au four pendant 10-12 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu. Laissez refroidir pendant 5 minutes avant de couper.



# PIZZA CON BROCCOLI



BASE PRINCIPALE

217

30 minuti - PORZIONI

## INGREDIENTI

- 1 piccolo broccolo
- 2 uova
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 60 g di mozzarella grattugiata
- 50 g di salsa per pizza
- 130 g di formaggio a scelta
- Sale e pepe a piacere



## PREPARAZIONE



- 1** Riscaldare il forno a 180 C. Coprire una teglia con carta cerata e mettere da parte.
- 2** Macinare i broccoli nel robot fino ad ottenere una consistenza simile a quella del riso.
- 3** Metti i broccoli in una ciotola capiente e copri con un film di plastica. Mettiti nel microonde per 1 minuto fino a quando non sono cotti. Lasciare raffreddare, versare su un panno pulito e spremere fino a quando i broccoli diventano una palla asciutta.
- 4** In una ciotola capiente, mescolare i broccoli, le uova, il formaggio e il condimento con un cucchiaino finché non sono completamente integrati. Versare il composto sulla teglia riservata e formare una crosta di ½ pollice di spessore.
- 5** Cuocere in forno per 10-12 minuti o fino a quando la crosta è leggermente dorata. Togliere dal forno e aggiungere la salsa per pizza e il formaggio. Quindi aggiungere gli ingredienti desiderati (verdure o carne). Tornare in forno e cuocere per altri 10-12 minuti o fino a quando il formaggio non è completamente fuso. Lasciare raffreddare per 5 minuti prima di tagliare.



# BROCCOLI PIZZA



## MAIN COURSE

217

30 minutes - PORTIONS 2

## INGREDIENTS

- 1 small broccoli
- 2 eggs
- 30 g grated Parmesan cheese
- 60 g grated mozzarella
- 50 g pizza sauce
- 130 g cheese of your choice
- Salt and pepper to taste



## PREPARATION



- 1** Heat oven to 180 C. Cover a baking sheet with wax paper and set aside.
- 2** Crush the broccoli in the food processor until you have a consistency similar to rice.
- 3** Place broccoli in a large bowl and cover with plastic wrap. Microwave for 1 minute until cooked. Let cool, pour over a clean cloth and press until the broccoli becomes a dry ball.
- 4** In a large bowl, combine broccoli, eggs, cheese and seasoning with a spoon until completely integrated. Pour the mixture onto the reserved baking sheet and form a ½ inch thick pizza crust.
- 5** Bake for 10-12 minutes or until lightly browned. Remove from oven and add pizza sauce and cheese. Then add the desired ingredients (vegetables or meat). Return to the oven and bake for another 10-12 minutes or until the cheese is completely melted. Let cool for 5 minutes before cutting.

