

PIZZA DE BRÓCOLI



PLATO FUERTE

217

30 minutos - PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- 1 brócoli pequeño
- 2 huevos
- 30 g de queso parmesano rallado
- 60 g de queso mozzarella rallado
- 50 g de salsa de pizza
- 130 g de queso de su preferencia
- Sal y pimienta al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1 Calentar** el horno a 180°C. Cubrir una bandeja para hornear con papel de cera y reservar.
- 2 Triturar** el brócoli en el procesador de alimentos hasta que tenga una consistencia similar a la del arroz.
- 3 Colocar** el brócoli en un tazón grande y cubrirlo con papel plástico. Ponerlo en el microondas durante 1 minuto hasta que se cocine. Enfríar la preparación, verter sobre un paño limpio y exprimir hasta que quede una bola seca de brócoli.
- 4 En** un tazón grande, mezclar con una cuchara el brócoli, los huevos, los quesos y el condimento hasta que estén completamente integrados. Verter la mezcla en la bandeja para hornear reservada y formar una corteza de pizza de ½ pulgada de grosor.
- 5 Hornear** por 10-12 minutos o hasta que la corteza esté ligeramente dorada. Retirar del horno y añadir la salsa de pizza y el queso. Luego, agregar los ingredientes deseados (vegetales o carne). Regresar al horno y hornear por 10-12 minutos adicionales o hasta que el queso esté completamente derretido. Dejar enfriar durante 5 minutos antes de cortar.

