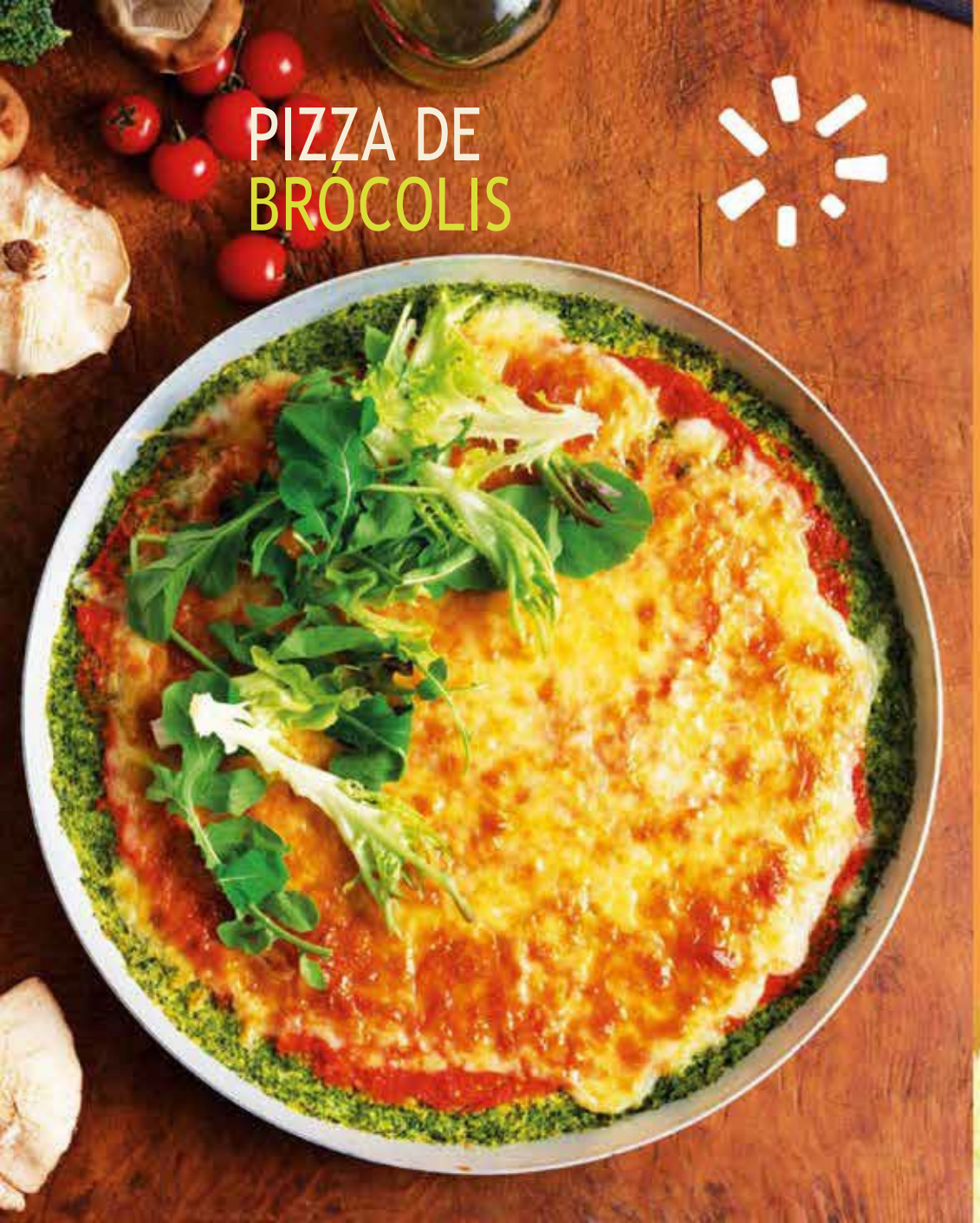

PIZZA DE BRÓCOLIS

30 minutos -PORÇÕES

INGREDIENTES

- **1 maço de brócolis pequeno**
- **2 ovos**
- **30 g de queijo parmesão** ralado
- **60 g de queijo mozzarella** ralado
- **50 g de molho para pizza**
- **130 g de queijo** à escolha
- **Sal e pimenta** a gosto

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Triture os brócolis no processador de alimentos até obter uma consistência semelhante à do arroz.
3. Coloque os brócolis numa tigela grande e cubra com plástico filme.
   Coloque no micro-ondas por 1 minuto cozinhar. Deixe esfriar, coloque sobre pano limpo e esprema até os brócolis formarem uma bola seca.
4. Numa uma tigela grande, misture os brócolis, os ovos, o queijo e os temperos com uma colher até incorporar completamente. Coloque a mistura no tabuleiro reservado e forme uma massa
   de pizza com ½ polegada de espessura.
5. Leve ao forno por 10-12 minutos ou até a massa ficar ligeiramente dourada.
   Retire do forno e adicione o molho de pizza e o queijo. Em seguida, adicione os ingredientes desejados (legumes ou carne). Leve novamente ao forno e deixe assar por mais 10-12 minutos ou até o queijo derreter completamente. Deixar esfriar por 5 minutos antes de cortar.