

seven⁷days

BLOMKÅLSPIZZA



Förvandla din traditionella pizza till något helt nytt genom att använda blomkål.

I samarbete med Optima :



Förberedelsetid: 00:20

Tillagningstid: 00:30

Svårighetsgrad: Lätt

Portioner: 2

Tillagning

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Mixa blomkålen till ett fint mjöl i en matberedare.
3. Sätt blomkålsmjölet i en ren handduk och kläm ur så mycket vatten som möjligt.
4. Blanda blomkålsmjölet med ägg, kokosmjöl, ost och salt.
5. Platta ut till tunna bottnar på en plåt med bakplåtspapper.
6. Grädda i ugnen i ca 15 min, tills du ser att den börjar få färg. Gör fyllningen medan botten gräddas. Hacka lök och vitlök.
7. Stek löken och vitlök i en stekpanna.
8. Mixa den stekta lökblandningen med kronärtskockorna i en matberedare eller med en stavmixer. Mixa till en slät konsistens.
9. Bred ut kronärtskockskrämen på pizzabotten och sätt på getosten, soltorkade tomaterna och valnötterna. Strö sist på osten.
10. Sätt in pizzan i ugnen i 10-15 min så osten smälter och blir gyllenbrun.
11. Lägg på babyspenat och ringla över honung innan servering.

Ingredienser

Botten

400 g Blomkål
2 st Ägg
1 msk Kokosmjöl
1 dl Cheddarost
1 tsk Salt

Kronärtskockskrämen

0,5 st Gul lök
2 klyftor Vitlök
400 g Kronärtskockshjärtan

Topping

100 g Chèvre getost
250 g Avrunna soltorkade tomater i olja
20 g Valnötter
1 tsk Flytande honung
2 dl Mozzarella
20 g Babyspenat