



VEGETARISK

Helenas blomkålspizza

Kock: **Helena Ekman** Tid: **30 min** Portioner: **4**

Nyttig pizza - kan det vara gott? Ja, jag lovar. Till och med barnen tyckte att detta var en succé. Kan varieras i oändlighet beroende på toppingen.



Tippo 00 mjöl kan ersättas med vanligt vetemjöl eller mandelmjöl för gultenfritt alternativ.

Klicka på länken för att se videorecept

<https://www.instagram.com/reel/CiLXt5Mjf0V/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

INGREDIENSER

Pizzabotten

- 1 blomkålshuvud (ca 750 g)
- 1 l kokande vatten
- 3 msk tippo00 mjöl
- 1 medelstort ägg
- 1 dl riven västerbottensost
- 1 msk torkad oregano
- salt & peppar



1 smörpapper

Pizzatopping

1 msk smör till stekning

1/2 små zucchini (skivade)

1 rödlökar, skurna i ringar

4 skivor rökt skinka

100 g färskost typ philadelphia

4 msk solrosfrön

4 skivor persika

några kvistar färsk oregano (finklippt)

GÖR SÅ HÄR

1

Sätt ugnen på 250 grader.

2

Finriv blomkålen och lägg i ett durkslag.

3

Slå över kokande vatten och låt rinna av. Häll upp i bunke.

4

Tillsätt ägg, västerbottensost, mjöl, salt & peppar till blomkålen och blanda till en deg.

5

Fördela i fyra högar på bakplåtspapper och bred ut i ringar.

6

Garnera med lite oregano och grädda i ca 10 min i ugnen.

7

Under tiden som pizzan är i ugnen så mjukstek zucchini och rödlök.

8

Ta ut pizzabotten och bred på färskost på alla fyra.

9

Garnera pizzorna lite olika: Jag tog en pizza med bara skinka & solrosfrön, en med stekta grönsaker, skinka & solrosfrön, två med stekta grönsaker, solrosfrön och persika.

10

In i ugnen igen ca 7 min.

11

När pizzorna är klara så avsluta med lite finklippt färsk oregano.
LYCKA TILL ?