

GROENTENPIZZA MET BLOEMKOOLBODEM

2 personen / 547 kcal per portie

Ingrediënten:

- 400 gram bloemkoolroosjes
- 250 gram mozzarella
- 1 Ei
- 2 eetlepels Oregano - gedroogd
- 180 gram pizzasaus original (Mister Kitchen)
- 100 gram kastanjechampignons
- ½ paprika
- 1 ui
- 20 gram rucola
- 100 gram cherrytomaatjes
- 50 gram ananas
- zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220°C. Maal de bloemkoolroosjes in de keukenmachine fijn. Voeg ze in een schaal en plaats het voor 5 minuten op 900 watt in de magnetron. Laat even afkoelen, doe de bloemkool in een schone theedoek en wring deze goed uit zodat je droge massa overhoudt. Vermaal 200 gram mozzarella in de keukenmachine. Meng de mozzarella, samen met de bloemkool, ei, oregano en wat zout goed door elkaar. Beleg de bakplaat en rooster met bakpapier en verdeel het mengsel om 2 gelijkmatig rond gevormde pizza's te krijgen (tip: gebruik een taartvorm als basis). Bak de pizza 20 minuten in de oven. Wissel halverwege de baktijd de bakplaat en rooster van plek in de oven. Haal de bodem uit de oven en laat het even afkoelen. Snijd de paprika in reepjes. Snijd de ui in halve ringen. Halveer de cherrytomaatjes. Snijd de champignons in plakjes. Knip de bieslook fijn. Beleg de pizzabodem met de ui, paprika, tomaatjes, champignons, ananas en de rest van de mozzarella de pizza vervolgens af in 15 minuten, ook hier halverwege de bakplaat en rooster wisselen. Verdeel de rucola en bieslook over de pizza en serveer.

GROENTENPIZZA MET BLOEMKOOLBODEM

Voedingswaarde per portie:

Energie:	547 kcal
Eiwit:	34,6 gram
Koolhydraten:	27,2 gram
- waarvan suikers:	22,7 gram
Vet:	31,8 gram
Vezels:	10,0 gram
Zout:	2,7 gram