



Margarita de coliflor

Fase : **Activa**

Por ración | Aportes de referencia%

Energía

340kcal

Dificultad: ★★☆☆☆

Coste: ★★☆☆☆

Categoría
Plato

Listo en
30 min

Cocinado
25 min

Ingredientes

para 1 persona

- 250 g de flores de coliflor crudas
- 1 huevo
- 15 g de harina
- 1 /2 bola de mozzarella
- 50 g de salsa de tomate a elegir
- ½ cebolla pequeña cortada en láminas finas
- 1 cucharada de orégano + un poco para decorar
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Triturar la coliflor hasta obtener una consistencia de sémola. Escurrir la coliflor en un paño limpio para eliminar la mayor cantidad de agua posible.
3. Mezclar la coliflor, la harina, el huevo, la sal, la pimienta, el orégano y "amasar". Extienda la masa en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear
4. Darle forma de pizza no muy gruesa. Hornear durante 20 minutos.
5. Sacar la masa del horno, extender la salsa de tomate, disponer la cebolla y la mozzarella y Espolvorear con orégano.
6. Hornear durante otros 10 minutos.
7. ¡A Tavola!