

PIZZA CON BASE DE COLIFLOR CON SETAS SHITAKE

3 raciones

60 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera

Primeros platos · Segundos platos · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
258 kcal	15 g
Grasas	Carbohidratos
14 g	14 g
Fibra	Sal
4 g	1.1 g

Ingredientes

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Precalienta el horno a 200 °C.
- 2** Lava y escurre bien la coliflor. Una vez bien seca la trituramos.
- 3** Bate el huevo con una pizca de sal, añade la coliflor triturada y el queso; mezcla hasta obtener una masa húmeda.
- 4** Extiende la mezcla sobre una bandeja con papel de horno formando un disco o rectángulo fino.
- 5** Hornea con calor abajo 20 minutos, luego arriba y abajo 20 minutos, hasta que la base esté firme y dorada.
- 6** Saca la base, reparte la [salsa-de-setas-shiitake](#), los champiñones y el pavo.
- 7** Hornea 20 minutos más, hasta que la base esté dorada y la cobertura hecha. Deja templar 10 minutos y sirve.

THERMOMIX

- 1** Separa los ramilletes de coliflor y escúrrelos bien.
- 2** Tritura la coliflor en el vaso hasta grano fino, tipo cuscús. **10 seg / vel 5**
- 3** Bate el huevo con sal, añade la coliflor triturada y el queso, y mezcla en un bol.
- 4** Extiende la mezcla sobre papel de horno en la bandeja.
- 5** Hornea con calor abajo 20 minutos y luego arriba y abajo 20 minutos, a 200 °C.
- 6** Cubre con la [salsa-de-setas-shiitake](#), champiñones y el pavo.
- 7** Hornea 20 minutos más y deja templar 10 minutos antes de servir.

Consejos

- Escurre muy bien la coliflor tras lavarla: cuanto menos agua tenga, más firme quedará la base.
- Extiende la masa fina y uniforme para que se tueste igual por el centro y por los bordes.
- Hornea primero con calor abajo para “secar” la base y después con arriba y abajo para dorar y dar consistencia.
- Deja templar 10 minutos antes de cortar: la base se asienta y se maneja mejor.
- Si quieres una versión sin pavo, puedes sustituirlo por más champiñones (sin añadir ingredientes nuevos, solo ajustando cantidades).