

PIZZA CON BASE DE COLIFLOR DE ATÚN Y PAVO

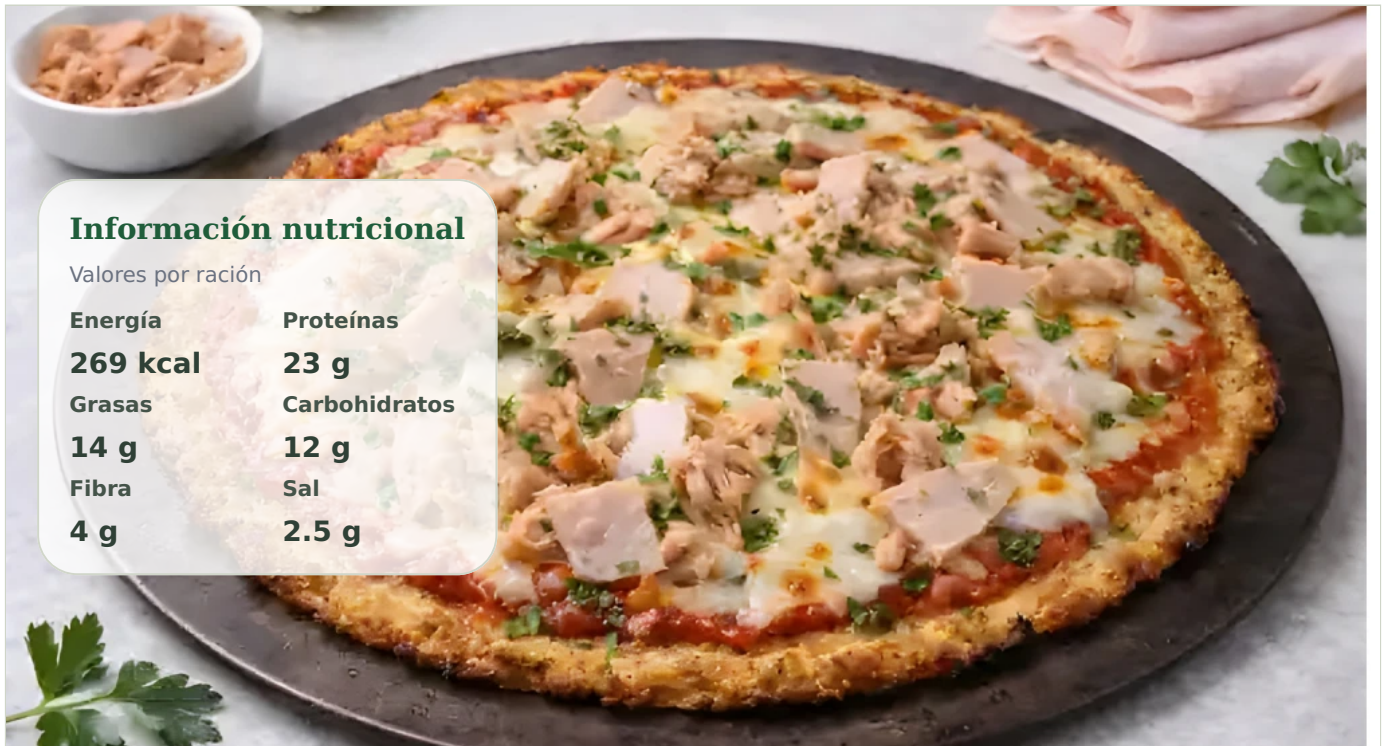
3 raciones

70 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera

Primeros platos · Segundos platos · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
269 kcal	23 g
Grasas	Carbohidratos
14 g	12 g
Fibra	Sal
4 g	2.5 g

Ingredientes

- 500 g de coliflor
- 100 g de tomate maduro
- 100 g de queso rallado bajo en calorías
- 70 g de atún al natural
- 50 g de taquitos de pavo
- 50 g de champiñones
- 30 g de cebolla dulce
- 1 huevo
- Orégano
- Albahaca
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Precalienta el horno a 200 °C.
- 2** Separa y lava los ramilletes de coliflor; escurre bien y tritura con robot o batidora hasta dejar grano fino.
- 3** Bate el huevo con una pizca de sal; añade la coliflor triturada y el queso, y mezcla hasta integrar.
- 4** Forra una bandeja con papel de horno y extiende la mezcla formando la base.
- 5** Hornea con calor solo abajo 20 minutos, hasta que la base se asiente.
- 6** Activa calor arriba y abajo y hornea 20 minutos más, hasta dorar.
- 7** Saca la base, cubre con rodajas de tomate salpimentadas, reparte champiñones, atún, taquitos de pavo y cebolla muy fina; espolvorea albahaca y orégano y termina con el resto del queso.
- 8** Hornea con calor arriba y abajo unos 20 minutos, hasta fundir y dorar el queso; deja reposar 10 minutos antes de servir.

THERMOMIX

- 1** Precalienta el horno a 200 °C.
- 2** Lava y escurre bien la coliflor.
- 3** Pon la coliflor en trozos (flores y tallo) en el vaso y tritura hasta grano fino.
10 seg / vel 5
- 4** Bate en un bol el huevo con sal; añade la coliflor triturada y el queso y mezcla muy bien.
- 5** Extiende la mezcla sobre papel de horno en la bandeja y forma la base.

- 6** Hornea con calor solo abajo 20 minutos, hasta que se asiente.
 - 7** Activa calor arriba y abajo y hornea 20 minutos más, hasta dorar.
 - 8** Saca la base, cubre con tomate en rodajas; añade champiñones, atún, taquitos de pavo y cebolla; espolvorea albahaca y orégano y termina con el queso.
 - 9** Hornea con calor arriba y abajo unos 20 minutos; reposo 10 minutos y sirve.
-

Consejos

- Escurre muy bien la coliflor cocida antes de formar la base para que quede firme y crujiente.
- Hornea la base sola unos minutos extra si te gusta más dorada.
- Puedes sustituir el pavo por jamón cocido bajo en grasa.
- Añade especias como orégano o albahaca para potenciar el sabor.
- Para una versión más ligera, reduce la cantidad de queso o utiliza uno bajo en grasa.
- Córdala con cuchillo de sierra para no romper la base.