



PIZZA PAVO Y QUESO CON BASE DE COLIFLOR



Ingredientes

(Para 4 personas)

					
1 coliflor	1 huevo	Queso Rallado (200gramos)	Tomate Frito (5 cucharadas)	Orégano (media cucharada)	Sal
					
Pavo en lonchas (8 lonchas)	6 Tomates Cherry				

Utensilios

				
Rallador	Microondas	Tabla y cuchillo	Bandeja de horno	Espátula



Elaboración

- 1- Quita las hojas de la coliflor.
- 2- Lava la coliflor con agua.
- 3- Pon la coliflor en la tabla y corta los tallos que sobran.
- 4- Saca cada ramillete de la coliflor.
- 5- Ralla la coliflor con el rallador y poner en un cuenco.
- 6- Calienta en el microondas el cuenco con coliflor durante 8 minutos a máxima potencia.
- 7- Saca el cuenco del microondas.
- 8- Escurre la coliflor.
- 9- Con una cuchara, aplasta hasta quitar el agua.
- 10- Pon en un bol la coliflor.
- 11- Casca un huevo encima de la coliflor rallada.
- 12- Añade la mitad del queso rallado (100gramos) y pon una pizca de sal.
- 13- Mezcla la coliflor, el huevo y el queso con una cuchara.
- 14- Pon la masa encima de un papel de horno.
- 15- Da forma redonda a la mezcla con una espátula.
- 16- Precalienta el horno.
- 17- Mete la bandeja al horno durante 18 minutos a 200 grados.
- 18- Saca la bandeja del horno con las manoplas.
La masa tiene que estar dorada
- 19- Lava los tomates.
- 20- Corta por la mitad cada tomate.
- 21- Corta en trozos las lonchas de pavo.
- 22- Pon encima de la masa:
 - Tomate frito (5 cucharadas).
 - Queso rallado (100 gramos).
 - Trocitos de pavo.
 - Una pizca de orégano.



23- Hornea la pizza durante 10 minutos.

24- Saca la pizza del horno con las manoplas.

"Escanea el código, y ¡a disfrutar!"

