Pizza con masa de coliflor



Consejo del chef

Cuando lo saques del horno, espolvorea orégano seco y decora con rúcula fresca para darle un toque único a tu pizza de coliflor.

Raciones para 1

- ❑ 1 Coliflor mediana
- ❑ 250gr Harina de trigo sarraceno
- ❑ 1 Cucharada de semillas de chía
- ❑ Agua
- ❑ Sal y pimienta
- ❑ 5 Cucharadas de levadura nutricional
- ❑ Tomates cherry
- ❑ Champiñones
- ❑ Aceitunas negras
- ❑ Mozzarella vegana
- ❑ Salsa de tomate
- ❑ Orégano
- ❑ Aceite de oliva virgen extra
- ❑ Rúcula

1. Lavamos y troceamos la coliflor.
2. La colocamos en una vaporera y la cocinamos al vapor durante 20 minutos.
3. Mezclamos la cucharada de semillas de chia con 6 cucharadas de agua y dejamos que repose hasta gelifiquen, de este modo obtendremos un ingrediente similar al huevo que hará que ligue mejor nuestra masa.
4. Pasados los 20 minutos de cocción al vapor de la coliflor, retiramos y dejamos que enfríe
5. Trituramos en el procesador de alimentos.
6. La coliflor triturada la pasamos a un paño limpio, cerramos el paño y presionamos con las manos repetidas veces hasta que consigamos eliminar el mayor exceso de agua posible.
7. Hecho esto volcamos la coliflor en un cuenco. Añadimos el gel de chía y la harina.

8 Batimos con la batidora de vaso, debe quedar una textura moldeable y no demasiado húmeda, así que puedes ir añadiendo por cucharadas un poco más de harina e ir moldeando con las manos.

9 Formamos una bola y la dejamos reposar 30 minutos.

10 Aplanamos sobre una bandeja forrada con papel vegetal y engrasada y vamos dando la forma deseada.

11 Horneamos a 180o con el horno previamente precalentado, hasta que la masa empiece a dorarse ligeramente.

12 Sacamos del horno, decoramos con salsa de tomate, mozzarella, champiñones, tomates cherry y aceitunas negras y horneamos 20 minutos más.

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/pizza-con-masa-de-coliflor/