



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/>

COOKING
LOVERS 