



Hoofdgerechten

Bloemkoolpizza

Voor 1 persoon

Ingrediënten

350 gram bloemkool
6 kerstomaatjes
20 gram rucola
3 eetlepels mozzarella (geraspt)
1 theelepel Italiaanse kruiden
30 gram cottage cheese
200 gram kip (in reepjes)
2 eetlepels rode pesto
3 eetlepels bloem
1 eiwit
1 ei
truffelolie
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Kook de bloemkoolroosjes gaar in licht gezouten water. Giet af en laat goed uitlekken. Prak de bloemkool met een vork fijn. Schep op een propere handdoek, plooi dicht en knijp er al het vocht uit.

Meng de bloemkool met het ei, eiwit, cottage cheese en de bloem. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout. Schep alles op een met bakpapier beklede, ronde pizzaplaat en spreid het bloemkoolmengsel erop uit. Zet 30 minuten in de oven tot de bodem goudbruin ziet.

Bak de kippenreepjes goudbruin in olijfolie en kruid met peper en zout. Hussel de rucola en de kerstomaatjes met een scheutje truffelolie en kruid met peper en zout.

Bestrijk de bloemkoolbodem met de pesto. Verdeel er de kippenreepjes over en bestrooi met de mozzarella. Zet 10 minuten in de oven of tot de kaas mooi goudbruin wordt. Haal de pizza uit de oven en verdeel er de rucolasla over. Serveer meteen.

Tip:

Deze bloemkoolbodem smaakt ook heerlijk in combinatie met gerookte ham en gegrilde paprikareepjes.

Keukenbenodigdheden

Oven

