



Pizza de couve flor com mozzarella, pimentos e rúcula



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Médio



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra

Q.b. de Gallo Azeite

- 300g de couve flor
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de orégãos
- 150g + 125g de mozzarella ralada
- 1 ovo
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de farinha de milho
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- Q.b. de pimentos tricolores
- 50g de rúcula

Modo de preparação

1

Lave muito bem os talos de couve-flor e corte-os em pedaços pequenos.

2

Triture muito bem num processador de cozinha até terem o aspecto de cuscuz ou bagos de arroz.

3

Junte a salsa picada, os orégãos, metade do queijo mozzarella, o ovo e um pouco de Gallo Azeite. Misture muito bem.

4

Divida a mistura em 2 e coloque cada porção sobre um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e polvilhado com a farinha de milho.

5

Espalme com a palma das mãos de modo a obter 2 discos com cerca de 1cm de altura. Coza em forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 20 minutos.

6

Aumente a temperatura para os 200°C e coza durante mais 10 minutos.

7

De seguida, retire as bases do forno e aumente a temperatura para os 220°C.

8

Barre as bases com o molho de tomate, o restante queijo e os pimentos às tiras.

9

Leve ao forno por mais 5 minutos para o queijo derreter.

10

Sirva com rúcula e um fio de Gallo Azeite Virgem Extra.

Produtos utilizados



Virgem Extra
Azeite Virgem Extra



Azeite
Azeite

Veja também

Vegetariano Rápido Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

Vegetariano Médio Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

Vegetariano Médio Fácil

Tofu picante com alga nori

Vegetariano Médio Fácil

Falafel

Vegetariano Médio Fácil

Hummus com azeitonas e queijo de cabra



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide