

# PIZZA LIGHT

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

Voor 1 pizza

- **Voor het deeg:**

- 1 bloemkool
- 2 eieren
- 30 g geraspte kaas
- oregano, zout, peper

- **Voor de garnering:**

- 6 el tomatensaus
- 30 g geraspte kaas
- 2 sneetjes ontvette hesp
- 6 kerstomaatjes
- 150 g champignons
- een handvol rucola

## BEREIDINGSWIJZE

Maak de bloemkool schoon en snijd hem in stukken. Hou enkel de roosjes over. Rasp ze fijn of cutter ze fijn. Laat gedurende 3 minuten koken in gezouten water (kan ook in de microgolf met weinig water).

Laat uitlekken en afkoelen. Eens afgekoeld, pers verder uit in een theedoek. Herhaal dit tot alle vocht weg is. Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng de gekookte bloemkoolpasta met de eieren en de geraspte kaas. Kruid met zout, peper en oregano. Neem een taartvorm, leg er eerst bakpapier op en spreid er daarna de pasta op uit. Druk goed aan. Laat ongeveer 25 minuten bakken in de oven op 200°C.

Als de bodem uit de oven komt, garneer dan met de tomatensaus, de hesp, champignons, kerstomaten en geraspte kaas. Zet opnieuw in de oven gedurende 7 minuten op 200°C.

Werk, als de pizza uit de oven komt, af met de rucola.

Recept van Infraligne Herve

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal 260 per kwart

**SMAKELIJK!**