



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Base de pizza de brócoli



*Precio**

1,10 €/ración
4,50 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil.



Tiempo

30-40 minutos



Ingredientes:

- 800g de brócoli fresco (1 cabeza grande), cortado en floretes
- 4 huevos
- 200g de queso rallado mozzarella Dia Láctea
- 5g de hierbas aromáticas (orégano, albahaca, tomillo)
- Sal y pimienta al gusto
- Opcionales: ajo en polvo, hojuelas de chile u otros condimentos que nos gusten



Elaboración



¿Listos para explorar una nueva manera deliciosa y saludable de disfrutar de una pizza? ¡Atrévete con este desafío culinario elaborando tú mismo una base de brócoli llena de sabor y frescura! ¡Vamos allá!

- Precalentamos el horno a 200°C y forramos una bandeja de horno con papel vegetal.
- En un procesador de alimentos o licuadora, “picamos” los floretes de brócoli hasta obtener una textura similar a las migas.
- Colocamos el brócoli picado en un recipiente apto para microondas y lo calentamos durante 4-5 minutos. Esto ayudará a cocinar ligeramente el brócoli.
- Una vez calentado, lo dejamos enfriar durante unos minutos. Luego, lo colocamos en un paño de cocina limpio y exprimimos el exceso de agua tanto como sea posible. Es crucial eliminar la humedad para obtener una base más crujiente.
- Pasamos el brócoli exprimido a un tazón y añadimos los huevos, el queso rallado, las hierbas aromáticas, la sal y la pimienta. Mezclamos bien hasta obtener una masa homogénea.
- Extendemos la masa sobre el papel para hornear en la bandeja de horno, formando un círculo (o la forma que prefiramos para nuestra pizza). Asegurémonos de que tenga un grosor uniforme.
- Horneamos la base de la pizza en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que esté dorada en los bordes y firme en el centro.
- Retiramos del horno y agregamos nuestros ingredientes de pizza favoritos encima de la base. Volvemos a hornear por unos minutos hasta que los ingredientes estén calientes y el queso derretido.





Trucos y alternativas

- Nos encanta añadir ingredientes adicionales a la masa, como semillas de chía o lino, para aumentar el contenido de fibra y nutrientes, manteniendo la base firme y deliciosa.
- Para una base más crujiente, pre-cocemos la masa antes de añadir los ingredientes. Esto evita que se humedezca demasiado y permite una textura más firme.
- Experimentamos con hierbas frescas o especias secas en la masa para darle más sabor. Añadir albahaca fresca picada, orégano, ajo en polvo o incluso una pizca de pimentón dulce o chile puede intensificar el sabor de la base de la pizza.

Aprovechamiento

- Si sobra algo de la base de pizza de brócoli, podemos cortarla en trozos más pequeños y hornearlos nuevamente para convertirlos en crujientes bocaditos. Son perfectos como snacks para picar entre comidas o como acompañamiento para una salsa ligera.
- Si tenemos porciones de la base de pizza restante, podemos usarlas como base para mini-pizzas individuales o como base de quiches. Podemos añadir tus ingredientes favoritos encima, como salsa de tomate, vegetales, queso y hierbas, para crear bocados deliciosos y versátiles.





Comer
mejor
cada

Día