



Bloemkoolpizza met frisse lentegroenten



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

1 bloemkool
50 gram parmezaan (geraspt)
1 ei
1 eetlepel amandelpoeder
peper en zout
1 theelepel tijm (gedroogd)
1 snuifje cayennepeper
tomatensaus (kant-en-klaar)
courgette (enkele plakjes)
groene asperges (dun)
basilicum

Bereidingswijze

- 1.** Maal de bloemkool fijn in de keukenrobot. Schep in een kom en zet deze vier minuten in de microgolfoven. Laat helemaal afkoelen in een vergiet.
- 2.** Meng met de parmezaan, het ei, het amandelpoeder, peper, zout, tijm en cayennepeper. Schep op een vel bakpapier (leg deze op een bakplaat). Vorm er een pizzabodem van. Leg hierop opnieuw een vel bakpapier.
- 3.** Zet 8 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.
- 4.** Beleg de pizza met een beetje tomatensaus, plakjes courgette en groene aspergepunten.
- 5.** Zet nog 3 à 4 minuten in de oven en werk af dunne met verse basilicum, peper en zout.