

2B Vegetarisch

Bloemkoolpizza met pesto en mozzarella

Bereidingstijd
75 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de bloemkoolroosjes samen met de cashewnoten en de Parmezaanse kaas in de keukenmachine tot een fijn kruim. Doe het mengsel in een kom. Maak een kuiltje in het midden en breek het ei erboven. Voeg de oregano toe en kneed het met de hand tot een deeg. Verdeel het bloemkooldeeg in een ovale vorm uit over een met bakpapier beklede bakplaat. Zorg ervoor dat de bodem minimaal ½ cm dik is. Bak de bodem in ca. 30 min. onder in de oven stevig en goudbruin. Bestrijk de bodem daarna met de pesto en beleg met de mozzarella. Bak de bloemkoolpizza nog 15 minuten in het midden van de oven. Bestrooi daarna met de gemengde sla en eventueel de verse basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 1 bol mozzarella light in stukjes
- [ ] 1 ei
- [ ] 400 g bloemkool in roosjes
- [ ] 1 flinke hand gemengde sla
- [ ] 75 g Parmezaanse kaas
- [ ] 50 g gezouten cashewnoten
- [ ] 4 el (verse) pesto
- [ ] 1 tl oregano
- [ ] Eventueel: verse basilicum
- [ ] Extra: keukenmachine

Voedingswaarden per persoon

Energie	**580 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**39 g**
Eiwit	**41 g**