



Bloemkoolpizza met courgette en groene asperges



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

Voor de bodem:

500 gram bloemkolen
1 ei
75 gram parmezaan (geraspt)
1 theelepel gedroogde oregano
peper en zout

Voor de topping:

4 1/2 eetlepels tomatensaus (kant-en-klaar)
1/4 courgette (in dunne plakjes)
1 bosje groene asperges (doormidden gesneden in de lengte - of dunne groene asperges)
3 theelepels pesto
basilicum
muntblaadjes

Bereidingswijze

- 1.** Verdeel de bloemkool in roosjes en mix deze in de keukenrobot tot korreltjes. Schep ze in een pan en overgiet met een bodempje water. Breng aan de kook en roer tot het water volledig is verdampt. Laat even afkoelen.
- 2.** Schep de bloemkool in een schone keukenhanddoek en knijp al het vocht eruit. Meng met het ei, de Parmezaanse kaas, de oregano, peper en zout.



- 3.** Leg een vel bakpapier op een bakplaat. Verdeel hierover het bloemkoolmengsel en vorm tot een dunne cirkel. Bak deze 30 minuten in een op 200 °C voor-verwarmde oven. Haal uit de oven.
- 4.** Bestrijk met de tomatensaus en beleg vervolgens met de courgetteplakjes en de groene asperges. Bedruppel met de pesto.
- 5.** Zet nog 10 minuten in de oven.
- 6.** Werk af met de basilicum en munt.