Ingredientes para 4 raciones

Para la masa:

•350 gr de brócoli crudo (Sin tallo)

•50 gr de harina de trigo integral

•1 Huevo

•50 gr de queso parmesano rallado

Para la cobertura (Sugerencia)

•300 gr de Queso Ricotta

•Albahaca fresca

•Orégano al gusto

•Canónigos

Opcional:

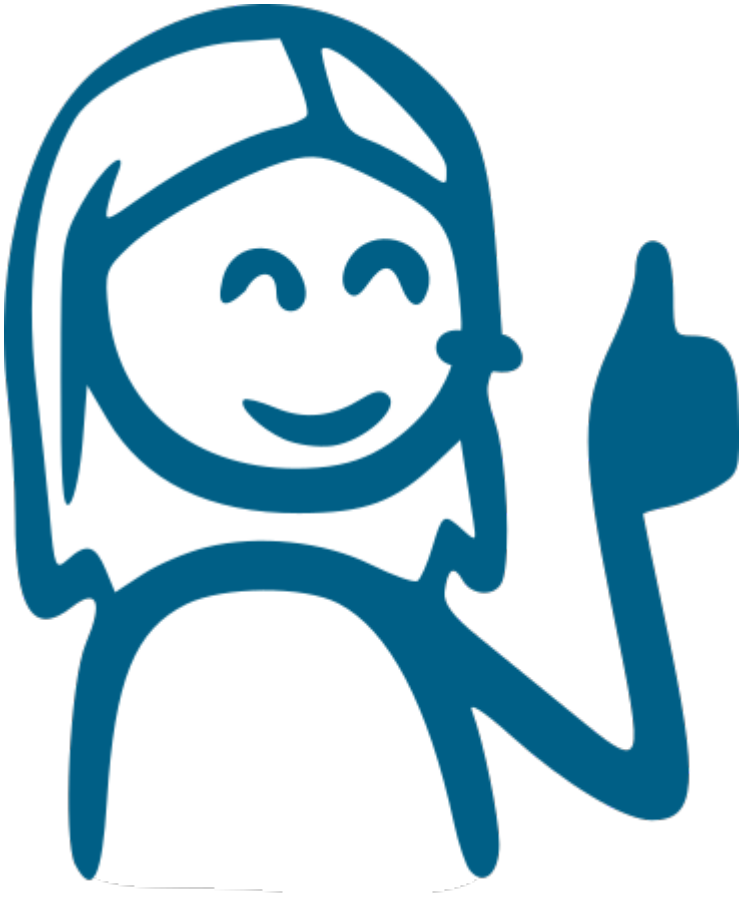
•*Cebolla*

•*Calabacín*

“

Primero, precalentamos el horno a 200 ºC.
Comenzamos con el brócoli, separando sus ramilletes que trituramos sin hacerlo puré y lo dejamos reposar 10 min sobre un paño o servilleta para que absorba la humedad.
Posteriormente, en un bol juntamos todos los ingredientes de la masa incluido el brócoli ya seco. Mezclamos los ingredientes hasta obtener una masa, que extenderemos sobre un papel de horno, dándole forma de pizza. Horneamos durante 20 minutos hasta que quede firme y dorada.

Sacamos la masa del horno y añadimos el tomate, la ricota, la albahaca, canónigo y orégano y volvemos a meterla en el horno durante 5 minutos.
Opcional: puedes añadirle otro tipo de verduras como por ejemplo pimiento, puerro, berenjena, calabacín… además de añadir alguna especia más!!



Dificultad

Baja

Tiempo de preparación

40 minutos

Categoría

Vegetarianos

IGE.es
INSTITUTO DE GASTROENTEROLOGIA Y ENDOSCOPIA DIGESTIVA