

Blomkålpizza

Opskrift til 9 styks

Små mini blomkålpizzaer med en bund der er til at holde, en lækker tomatsauce og et fyld af kylling og parmaskinke.

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

15 minutter

Samlet tid

35 min

Ingredienser

Pizzabund

- 300 g blomkål
- 1/2 tsk. salt + lidt peber
- 1 tsk. oregano
- 1/2 tsk. timian
- 2 æg
- 100 g grahamsmel
- 25 g parmesanost (eller anden ost, evt. cheddar)

Fyld

- 1 dåse tomatpuré (ca. 1 tsk pr. pizza)
- parmesanost (ca 1 spsk. pr. pizza)
- 1 peberfrugt
- 1 rødløg
- 200 g kyllingebryst (inderfilet)
- 1 pakke parmaskinke
- 10 cherrytomater
- 1 spsk. oregano (lidt pr. pizza)

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader (varmluft)
2. Start med at lave bundene, ved at komme alle ingredienserne i en blender eller foodprocessor og køre det rundt til en samlet masse. Jeg skar blot blomkålshovedet i buketter, der kunne være i blenderen.
3. Smør massen ud til 9 små bunde og bag dem i ovnen i ca. 10 minutter. Imens de bager, kan du forberede fyldet:
4. Smør tomatpuré på bundene, kom lidt parmesanost på, kom ellers resten af fyldet på i den

mængde du ønsker (jeg kom blot kylling på råt – det bages inde i ovnen). Kyllingen skar jeg lidt mindre end fileterne

5. Giv dem yderligt 10 minutter i ovnen (ind til kyllingen er stegt helt færdigt)