



## Мини-пиццы с цветной капустой



### Ингредиенты

° Молодая кукуруза	4 ст. л. (120г)
° Отборная капуста цветная мини	1 упаковка (300г)
° Томатный соус	100 г
° Чеснок	2 зубчика
° Базилик	30 г
° Моцарелла	160 г
° Соль, перец	по вкусу
° Сыр твердый	100 г
° Яйцо куриное	1 шт.
° Томатный соус	100 г
° Чеснок	2 зубчика
° Базилик	30 г
° Моцарелла	160 г
° Соль, перец	по вкусу
° Сыр твердый	100 г
° Яйцо куриное	1 шт.

### Способ приготовления:



30 мин



4 порции



138 ккал

1. Оставьте несколько соцветий для украшения пиццы, остальные измельчите блендером и отправьте в микроволновку на 3-4 минуты. Переложите в сито и хорошо отожмите.<br>
2. В остывшую капусту взбейте яйцо, добавьте тертый сыр, специи и немного раздавленного чеснока. Тщательно перемешайте до однородной массы.<br>
3. Выложите на промасленный пергамент капустиную массу. Сформируйте и разровняйте основы для мини-пицц. Отправьте в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 10-15 минут.<br>
4. Для соуса смешайте измельченный чеснок и базилик, специи и томатный соус.<br>
5. Достаньте из духовки основу для пиццы и смажьте соусом. Выложите начинку: соцветия цветной капусты, кукурузу и моцареллу. Сверху посыпьте натертым твердым сыром.<br>
6. Выпекайте в духовке 7-10 минут при 200 градусах.<br>
7. Подавайте мини-пиццы на пергаменте, украсив свежим базиликом.



---

## Совет

Экспериментируйте с начинкой, чтобы создавать разные виды пиццы. Используйте салями, мини-креветки, голубой сыр.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>