



PIZZA VEGETAL AMB BASE DE BRÒQUIL I AMB VERDURES I POLLASTRE A L'AST



Ada Parellada

Ingredients per la massa de 2 pizzes petites:

- 1175 grams de bròquil cru (aproximadament un bròquil sencer)
- 30g d'ou (mig ou)
- 25g de parmesà
- Sal
- Pastanaga
- Ceba
- Tomàquets de jardí
- Pernil dolç
- Mozzarel·la
- Pollastre a l'ast

Instruccions:

Trossegem el bròquil i li traiem tot el tronxo més dur. Posem aigua a bullir i quan bulli afegim les flors de bròquil i les coem durant 5 minuts. Passat aquest temps les escorrem i les refredem ràpidament amb aigua i gel per tal que no perdin el verd.

Amb un rallador esmicolem el bròquil. En un bol combinem, l'ou batut, el formatge parmesà i el bròquil fins a aconseguir una massa homogènia. Fem cercles i els coem al forn durant 10 minuts per cada costat a 180°.

Mentrestant tallem les verdures i esmicolem el pollastre.

Un cop les masses siguin seques afegim els ingredients tallats prèviament i les tornem a posar al forn fins que el formatge es fongui.