

PIZZA DE BROCOLIS

Ingredientes Massa:

- 1 brócolis inteiro (daquele durinho, também chamado de chinês) ou 1 couve flor
- 1 clara
- sal e pimenta do reino à gosto.

Ingredientes recheio:

- 380g de peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 2 colheres de sopa (50g) de requeijão light
- 1 tomate grande cortado em rodelas
- sal e pimenta do reino à gosto
- 1 cebola cortada em cubinhos

Modo de Preparo:

- Corte o brócolis, aproveitando os talos também. Cozinhe-o, de preferência no vapor.
- Amasse com um garfo ou triture com o mixer até o brócolis se desmanchar.
- Esprema o conteúdo em uma peneira para tirar todo o excesso de líquido.
- Deixe esfriar um pouco e junte o ovo, misturando tudo.
- Despeje em uma forma de pizza redonda e leve ao forno até a massa secar e endurecer. (aproximadamente 25 minutos).
- Refogue a cebola, o frango e o molho de tomate, temperando-os.
- Monte a pizza: coloque o molho de frango sobre a massa, rodelas de tomate e despeje o requeijão por cima de tudo.
- Leve ao forno para aquecer.