

Piza de couve-flor, curgete e couve kale

Vegetariano —    40 min  2 pessoas

chef.continente.pt/receitas/piza-de-couve-flor-curgete-e-couve-kale



Ingredientes

750 g de couve-flor congelada Contine
Sal grosso q.b.
2 ovos
4 c. sopa de queijo parmesão ralado
Orégãos q.b.
½ chávena de farinha super fina Continente
Sal e pimenta q.b.
4 folhas de couve kale
1 c. de café de pimentão doce Continente
1 c. chá de caril em pó
1 c. café de alho em pó
Azeite q.b.
½ curgete
Rúcula q.b.

Confeção

1. Coza a couve-flor em água abundante temperada com sal. Quando estiver tenra, escorra-a e deixe arrefecer.
2. Num robô de cozinha, insira a couve-flor e triture-a bem. Junte os ovos, uma pitada de orégãos, a farinha, sal e pimenta e triture de novo, até obter um puré grosso e consistente.
3. Retire-o, espalhe-o sobre uma folha de papel vegetal e forme um círculo fino, de modo a criar uma base de piza. Leve-a ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até a base começar a ficar dourada.
4. Prepare a couve kale, retirando-lhe os talos e partindo-a em pedaços pequenos. Tempere-os com o pimentão-doce, o caril e o alho em pó e regue com um fio generoso de azeite.
5. Massage bem com as mãos e leve-os ao forno num tabuleiro por cerca de 15 minutos.
6. Retire a base de piza do forno e por cima coloque a curgete cortada em fatias finas longitudinais, os pedaços de couve kale e um fio de azeite.
7. Leve ao forno por mais 10 minutos. Retire, decore com rúcula e sirva de imediato.