

Pizza met bodem van bloemkool



Gerechten: Hoofdgerecht, Snack

Categorieën: oven

Bron: Appetijt - L. van den Bos

Ingrediënten

Bloemkool (1/2 kleine)

1 ei

40 - 50 gram griesmeel

2 eetlepels geraspte kaas

tomato frito

gemarineerde artisjokharten

ham of spekreepjes

geraspte kaas

Italiaanse kruiden

Bereiding

Bloemkool met de keukenmachine fijnhakken (bloemkool couscous of bloemkoolrijst zoals dat vaak genoemd wordt)

De fijne bloemkoolkorrels 5 minuten stomen op 100 graden en goed laten uitlekken en uitwringen. Als je de bloemkoolkorrels in kokend water blancheeert, dan heel kort en heel goed uitwringen in een theedoek na afkoeling. Bij het stomen neemt de bloemkool veel minder water op.

De goed droge en afgekoeld bloemkool mengen met ei, griesmeel en kaas tot een deeg (dik beslag)

Doe bakpapier op een ovenplaat en beleg deze met het bloemkoolbeslag die je goed aandrukt met een lepel of paletmes.

Verwarm de oven op 200 graden.

Bedek de bloemkoolbodem licht met tomato frito en strooi er wat Italiaanse kruiden over.

De gemarineerde artisjokharten in plakjes snijden en met de ham reepjes verdelen over de bodem.

Bestrooien met geraspte kaas en 20 minuten in de hete oven plaatsen.

Notities

De ontwikkeling van een nieuw soort gerechten zit in een stroomversnelling en de andere toepassingen van bijvoorbeeld bloemkool dan we traditioneel gewend zijn maakt meer mogelijkheden. Bloemkoolrijst of bloemkool couscous en de pizzabodem van bloemkool zijn daar mooie voorbeelden van.

Toen ik kennis maakte met deze nieuwe toepassingen vroeg ik me af; is het een hype, een tijdelijke trend of worden het blijvers?

Hoe dan ook, ik vind zulke culinaire vernieuwingen wel interessant.

Foto's

