

Mikropizza med kylling og sprød grøntsagstopping

4 portioner/16 stk. minipizza

Ingredienser

200 g hakket kylling

Blomkålsbunde

900 g blomkål

2 fed hvidløg

100 g revet cheddar

Tomatsauce

100 g rødløg

Evt. 2 fed hvidløg

1 tsk. olivenolie

1 spsk. tørret oregano

1 flaske/500 g tomat passata

1 tsk. salt

Toppings

100 g revet mozzarella

Majs, ærter, cherrytomater, squash, rødløg, peberfrugt, gorgonzola, champignons osv.



Tilberedning: Del blomkål i buketter og kog den i vand i ca. 20-25 minutter, indtil buketterne er helt møre. Hæld vandet fra og lad blomkålen afkøle. Læg dem derefter på et rent, tørt vistestykke. Saml enderne på viskestykket og pres væden ud af blomkålen. Blend blomkålen i en blender. Læg blomkåls-massen i en skål og rør den med presset hvidløg og revet cheddar. Læg "dejen" på en bageplade beklædt med bagepapir i 16 små flade pizza-bunde, og bred dem ud så de er ca. 10 cm. i diameter. Bag dem i ovnen ca. 15-20 minutter ved 175°C til de er gyldne og sprøde i kanten. Svits rødløg, presset hvidløg og oregano i olie ca. 1 minut og tilsæt så tomatpasta. Kog saucen op og smag til med lidt salt. Fordel nu 1 spsk. tomatsauce på hver pizzabund, og drys med mozzarella. Fordel kyllingekødet på pizzaerne og pynt til sidst med din favorit toppingen. Drys evt. med ekstra oregano. Bag pizzaerne i ovnen ca. 10 minutter ved 225°C. Server straks mikropizzaerne som en let frokost, forret, snack, eller som et større måltid med en god fyldig salat.