

## Ingredienti

- 50 g Parmigiano reggiano a pezzi
- 500 g cimette di cavolfiore
- 2 albumi
- 40 g farina di riso
- 1 pizzico di noce moscata in polvere
- 2 pizzichi di sale
- 1 pizzico di pepe nero macinato
- 20 g olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 200 g passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di origano secco
- 150 g mozzarella a fette, ben sgocciolata
- 2 - 3 foglie di basilico fresco, lavate

## Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0,811

### PER 100G

Calorie 122,47 (Kcal)

carboidrati 5,37 g  
grassi 6,59 g  
proteine 7,47 g  
fibre 1,57 g

### PER PORZIONE

Calorie 300,65 (kcal)

carboidrati 13,18 g  
grassi 16,18 g  
proteine 18,34 g  
fibre 3,86 g

# Pizza al cavolfiore

Dai gusto alla tua dieta  
RICETTE LOW CARB E KETO

Difficoltà facile  
Tempo di preparazione 20min  
Tempo totale 1 h 30 min  
Porzioni 4

#[monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

### Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 200°C. Ungere con olio extravergine di oliva una teglia con fondo apribile (Ø 28 cm).
- Mettere nel boccale il Parmigiano reggiano e grattugiare: 10 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere le cimette di cavolfiore e impostare Frullare /10 sec.. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire gli albumi, la farina di riso, la noce moscata, 1 pizzico di sale e il pepe, amalgamare: 20 sec./vel. 5.
- Trasferire il composto sul fondo della teglia preparata e stenderlo in maniera uniforme aiutandosi con il dorso di un cucchiaio.
- Cuocere in forno caldo per 25-30 minuti (200°C) fino a che risulterà ben asciutto e croccante. Nel frattempo, preparare la salsa.
- Mettere nel boccale 20 g di olio extravergine di oliva e lo spicchio di aglio, insaporire: 2 min./120°C/ /vel. .
- Unire la passata di pomodoro, 1 pizzico di sale e cuocere: 4 min./100°C/vel. 1. Trasferire in una ciotola ed eliminare lo spicchio di aglio.
- Togliere con attenzione la base dal forno, stendervi uniformemente la salsa di pomodoro, spolverizzare con l'origano e disporvi le fette di mozzarella.
- Irrorare con un filo di olio extravergine di oliva e proseguire la cottura per 8-10 minuti (200°C). Togliere con attenzione dal forno e lasciare intiepidire per 10-15 minuti.
- Guarnire con qualche foglia di basilico fresco e servire a fette.

### Preparazione senza Bimby

- Preriscaldare il forno a 200°C. Ungere con olio extravergine di oliva una teglia con fondo apribile (Ø 28 cm).
- Grattugiare il Parmigiano reggiano
- Frullare le cimette di cavolfiore a crudo ed unire al Parmigiano.
- Unire gli albumi, la farina di riso, la noce moscata, 1 pizzico di sale e il pepe, ed amalgamare.
- Trasferire il composto sul fondo della teglia preparata e stenderlo in maniera uniforme aiutandosi con il dorso di un cucchiaio.
- Cuocere in forno caldo per 25-30 minuti (200°C) fino a che risulterà ben asciutto e croccante. Nel frattempo, preparare la salsa.
- Mettere in un pentolino 20 g di olio extravergine di oliva e lo spicchio di aglio, insaporire per un paio di minuti.
- Unire la passata di pomodoro, 1 pizzico di sale e cuocere (il sugo deve bollire per 4 min non di più). Trasferire in una ciotola ed eliminare lo spicchio di aglio.
- Togliere con attenzione la base dal forno, stendervi uniformemente la salsa di pomodoro, spolverizzare con l'origano e disporvi le fette di mozzarella.
- Irrorare con un filo di olio extravergine di oliva e proseguire la cottura per 8-10 minuti (200°C). Togliere con attenzione dal forno e lasciare intiepidire per 10-15 minuti.
- Guarnire con qualche foglia di basilico fresco e servire a fette.



seguimi su: #[monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: [monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)