

Ingredienti

- 40 g di Parmigiano Reggiano
- 1000 g di acqua
- 1 cucchiaino di sale
- 300 g di spinaci freschi
- 100 g di cavolo nero pulito della costa, a pezzi
- 60 g di carota, pelata
- 6 uova
- 150 - 200 g di passata di pomodoro
- 5 g di olio extravergine di oliva
- 100 g di mozzarella per pizza

Valori nutrizionali

PER 100 G

Proteine	8,05 g
Carboidrati	2,14 g
Grassi	6,07 g
Fibre	0,98 g

PER PORZIONE

Proteine	23,45 g
Carboidrati	6,23 g
Grassi	17,68 g
Fibre	2,87 g

Pizza di verdure

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

20 min.

Tempo totale

1 h 30 min.

Porzioni

4



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette](#)



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

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale il Parmigiano Reggiano e grattugiare: 10 sec./vel. 10. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Mettere nel boccale l'acqua e ½ cucchiaino di sale, chiudere il boccale con il coperchio, posizionare il recipiente del Varoma e pesare al suo interno gli spinaci, il cavolo nero e la carota. Chiudere con il coperchio e cuocere: 25 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma e lasciare raffreddare. Svuotare il boccale.
- Preriscaldare il forno a 180°C. Rivestire una teglia rotonda (Ø 26 cm) con carta forno e tenere da parte.
- Mettere nel boccale la carota, gli spinaci e il cavolo nero cotti e ben strizzati, tritare: 10 sec./vel. 4.
- Aggiungere nel boccale le uova, ½ cucchiaino di sale e il Parmigiano Reggiano grattugiato, mescolare: 2 min./vel. 2. Trasferire il composto nella teglia preparata e livellare bene.
- Cuocere in forno caldo per 35-30 minuti (180°C) poi togliere con attenzione dal forno e condire con passata di pomodoro, un filo di olio extravergine di oliva e la mozzarella.
- Cuocere in forno caldo (180°C) per altri 8-10 minuti.
- Togliere con attenzione dal forno e servire calda.

Preparazione senza bimby

- Grattugiare il Parmigiano Reggiano e tenere da parte.
- Cuocere in acqua calda e ½ cucchiaino di sale, gli spinaci, il cavolo nero e la carota per 25 min. A fine cottura scolare le verdure e lasciare raffreddare.
- Preriscaldare il forno a 180°C. Rivestire una teglia rotonda (Ø 26 cm) con carta forno e tenere da parte.
- Mettere in un frullatore la carota, gli spinaci e il cavolo nero cotti e ben strizzati e tritare per 10 sec.
- Trasferire le verdure in una ciotola capiente ed aggiungere le uova, ½ cucchiaino di sale e il Parmigiano Reggiano grattugiato, mescolare. Trasferire il composto nella teglia preparata e livellare bene.
- Cuocere in forno caldo per 35-30 minuti (180°C) poi togliere con attenzione dal forno e condire con passata di pomodoro, un filo di olio extravergine di oliva e la mozzarella.
- Cuocere in forno caldo (180°C) per altri 8-10 minuti.
- Togliere con attenzione dal forno e servire calda.