



Karfiolpizza asztalt paradicsommal

🕒 35—45 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

Összetevők 4 fő részére

🔥 = Kotányi Produkte

2	Karfiol, személyenként kb. 500 g
3	Tojás
1	Daraboltparadicsom-konzerv
1	Gerezd fokhagyma
120 g	Konzerv articsóka
100 g	Aszalt paradicsom
40 g	Friss rukkola
20 g	Fenyőmag
	Olívaolaj
3 tk.	🔥 Bio oregánó, morzsolt
1 tk.	🔥 Bio bazsalikom, morzsolt
1 tk.	🔥 Kakukkfű, morzsolt
1 csipet	🔥 Himalája só

- 1 Mossuk meg a karfiolt, vágjuk nagyobb darabokra, és aprítógépben daráljuk finomra. Szórjuk meg 1 teáskanál sóval, és hagyjuk állni 10 percig. A 10 perc elteltével tegyük tiszta konyharuhába, és facsarjuk ki belőle a nedvességet. Igyekezzünk minden folyadékot kifacsarni belőle – így lesz igazán ropogós a pizzaalap.
- 2 Melegítsük elő a sütőt alsó-felső sütés fokozaton 220 °C-ra.
- 3 Keverjük össze a karfiolt a tojásokkal és 2 evőkanál olívaolajjal, és ízesítsük borssal és 2 teáskanál oregánóval.
- 4 Nyomkodjuk a karfiolos masszát sütőpapírral bélelt tepsire, és formázzunk belőle egy vagy több négyszögletes vagy kerek pizzát. 15 perc alatt süssük aranybarnára.
- 5 A paradicsomszósához pürésítsük a turmixgépben a paradicsomkonzervet, a fokhagymát és az 1 evőkanál olívaolajat, és ízesítsük sóval, borssal és 1 teáskanál bazsalikommal.
- 6 Kenjük meg a pizzát a paradicsomszóssal, és tegyük vissza 10 percre a sütőbe.
- 7 A kész pizzát szórjuk meg articsókával, aszalt paradicsommal, friss rukkolával és fenyőmaggal, és csurgassunk rá egy kevés olívaolajat. Tálalás előtt ízesítsük sóval és borssal.

