



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **45 perc**



Havas Dóra

SZÁRÍTOTT SONKÁS KARFIOLPIZZA

Egyszerű, finom, olaszos és a diéta alatt is fogyasztható. Kiváló választás egy zéró szénhidrátos csúcsvacsorához!

HOZZÁVALÓK

1 közepes fej karfiol
2 db tojás
1 ág oregánó

2 ág bazsalikom
1 gerezd szénymott
fokhagyma
4 evőkanál pizzaszósz
10 dkg sonka

10 dkg rukkola
5 dkg reszelt
parmezan
egy kevés Durva só,

finom só és őrölt bors

ALLERGÉN

tojás

ALLERGÉNEK

1

A karfiolt megmossuk, rózsáira szedjük és egy késes aprítóban finom szemcsésre daraboljuk. Egy serpenyőben lefedve 10-15 perc alatt puhára pároljuk és egy szűrőbe szedjük. A sütőt 180 fokra előmelegítjük, egy lapos tepsire sütőpapírt terítünk.



2

A karfiolból kinyomkodjuk a nedvességet, majd egy tálba borítjuk és hozzákeverjük a tojást és a fűszereket. Sütőpapírral bélelt tepsire tesszük és egy nagy korongot formálunk belőle. 15 percre a sütőbe tesszük és elősütjük.



3

A sütőből kivéve, megkenjük a pizzaszósszal és 10-15 percre visszatéve a sütőbe készre sütjük.



4

Ha kész, kivesszük a sütőből és megpakoljuk a sonkával, rukkolával és a parmezan forgáccsal.





**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

