

PIZZA MET BLOMKOOL-KORS



Hierdie is een van die beste LowCarb pizza korse wat daar is. Baie moeilik om te glo dit word van blomkool gemaak! Die geheim is dat die blomkool ordentlik gedreineer moet wees, anders val jou kors uitmekaar uit – en 'n pizza moet mos lekker aan die kors opgetel kan word!

250 ml gekookte en “gerysde” blomkool (kyk reseps vir “Kamma Rys”)

1 eier

250 g mozzarella kaas

5 ml origanum

30 ml suikervrye tamatiesous

150 g spek, gaar en opgekap

150 g sampioene, in skyfies gesny en gaar

30 g feta kaas, gekrummel

125 g ekstra mozzarella, gerasper

Voorverhit die oond tot 230°C. Suipt 'n groot tertbord goed met kleefwerende middel. Meng die blomkool, eier en mozzarella saam. Druk die mengsel goed vas in die bord. Sprinkel bietjie origanum en pietersielie bo-oor. Bak vir 15 minute. Verwyder die bord uit die oond en laat effens afkoel. Keer die pizzakors versigtig uit en plaas op 'n gesmeerde bakplaat. (As jy bang is die kors gaan breek, kan jy dit in die tertbord hou en die vulsels bo-op sit.) Verf die kors met die tamatiesous, sprinkel die spek en sampioene oor. Sprinkel ook die feta oor en die addisionele mozzarella kaas. Plaas onder die

roosterlement van die oond en rooster tot die kaas gesmelt is.
Bedien warm.

4 Porsies = 120g/Porsie * 1264kJ * Total Fat 33g * Protein 41g

Total Carbs 6.6g * Net Carbs 5.4g