

Mini-pizza delicioase cu broccoli – rețeta perfectă pentru gustările de acasă



Mini-pizza delicioase cu broccoli – rețeta perfectă pentru gustările de acasă



Mini-pizza cu broccoli sunt delicioase și sănătoase, fiind o alternativă perfectă pentru gustările de acasă sau pentru petrecerile cu prietenii. Broccoli-ul adaugă o notă de prospețime și textură la această rețetă cu siguranță va fi apreciată și de cei care nu obișnuiesc să consume legume.

- 2 buchete broccoli
- 2-3 l apă
- 1 linguriță sare
- 2 căței de usturoi
- 20 ml ulei de măsline
- 1 vârf linguriță fulgi de ardei iute
- 1/2 linguriță piper
- 2 cârnăciori
- 20-30 g parmezan ras
- 20-30 g cașcaval

1. Spală și curăță bucățile de broccoli, tăind tulpinile în bucăți mai mari. Nu arunca tulpinile, acestea pot fi folosite pentru o altă rețetă, cum ar fi supa de broccoli.



2. Într-o oală, adaugă apă și așteaptă să dea în clocot. Apoi, adaugă aproximativ 5-6 grame de sare.
3. Adaugă bucățile de broccoli în oală cu apă clocotită și acoperă cu un capac. Fierbe-le timp de aproximativ 5-7 minute sau până când devin puțin moi, dar nu prea moi (alcătuiind un echilibru între crocant și moale).
4. După ce broccoli a fiert, scurge-l și clătește-l rapid cu apă rece pentru a opri procesul de gătire. Așază-l pe un prosop de bucătărie pentru a elimina excesul de apă.
5. Într-un castron, amestecă usturoiul tăiat mărunt, uleiul de măsline, fulgii de ardei iute și piperul. Acest amestec va fi folosit pentru a unge pizza de broccoli.
6. Așează bucățile de broccoli pe o suprafață plană și folosește o pungă sau un borcan cu capac pentru a le turti la aproximativ 1 cm grosime.



7. Presară un praf de sare deasupra bucăților de broccoli și unge-le cu amestecul de ulei și arome pregătit anterior.
8. Adaugă feliile de cașcaval pe bucățile de broccoli.
9. Taie cârnăciorii în felii subțiri și așază-le pe pizza de broccoli, în funcție de preferința ta.
10. Presară parmezan ras deasupra pizzei de broccoli.



11. Preîncălzește cuptorul la 190 de grade Celsius, cu căldură de jos și de sus.
12. Așază pizza de broccoli în cuptor și coace-o timp de aproximativ 15-20 de minute sau până când devine aurie și crocantă.



13. După ce este coaptă, scoate pizza de broccoli din cuptor și taie-o în bucăți sau triunghiuri.

14. Serviți imediat și bucurați-vă de această gustare
delicioasă și sănătoasă!

