

Blomkålpizza med smörstekta kantareller



4 portioner

Pizzabotten

1 blomkål
2 ägg
salt och svartpeppar

Topping

1 rödlök
1 vitlöksklyfta
200 g färska kantareller
1 msk smör eller valfritt
veganskt alternativ
salt och svartpeppar
1 påse (à 70 g) babyspenat
1 dl valfri crème fraiche
1 citron, zesten
100 g parmesan

Toppingtips

finhackad färsk persilja och
chiliolja (sidan 158)

Gör så här

Sätt ugnen på 200°. Mixa blomkålen till ett smul eller riv på ett rivjärn. Blanda smulet med ägg, salt och peppar. Platta ut degen på en plåt med bakplåtspapper och forma till en rund pizza. Förgrädda 10–15 minuter tills den är gyllenbrun.

Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs gyllene tillsammans med kantarellerna i lite smör. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt spenaten mot slutet och ta av från plattan.

Bred crème fraiche över pizzabotten, strö över kantarellblandningen och toppa med citronzest och riven parmesan. Grädda pizzen i ugnen 5–10 minuter. Strö gärna över persilja och ringla över chiliolja.

SCIENCE FOR YOU

Förr i tiden besökte vi pizzerian titt som tätt. Sedan lärde vi oss att vetemjölet är både näringsfattigt och höjer blodsockret onödigt mycket. Nuförtiden bakar vi vår egen pizzabotten eftersom vi vägrat ge upp pizzen. Har du testat pizza på blomkålsbotten?