

# Пицца из цветной капусты



На 100 грамм:  
Калорийность: **50,31 ккал.**  
Белки: **3,94 г.**  
Жиры: **2,01 г.**  
Углеводы: **4,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/picca-iz-cvetnoj-kapusty/>

## Ингредиенты:

- капуста цветная - 600 г
- сыр нежирный - 130 г
- яйцо - 1 шт
- кабачок - 1 шт
- помидор - 2 шт
- чеснок - 5 г
- томаты в собственном соку - 3 ст. л
- сыр твердый нежирный - 50 г
- соль, перец - по вкусу
- специи - по вкусу

## Приготовление:

Капусту разобрать на соцветия. Перемолоть в блендере в крошку. Соединить капусту, натёртый сыр, яйцо, соль, специи и измельчённый зубчик чеснока. "Тесто" будет рассыпчатым, это нестрашно, т. к. в процессе выпекания сыр расплавится и склеит крошки капусты.

Понадобится разъёмная форма и пергамент. Дно формы застилаем пергаментом, ставим борта, зажимая пергамент. Наносим "тесто" слоем в 0,5-0,7 см, утрамбовываем и разравниваем ложкой. Снимаем борта и получаем красивую ровную пиццу. Пергамент оставляем на дне формы, так проще ставить и вынимать из духовки. Смазываем основу томатами, выкладываем тонко нарезанные кабачки, помидоры, посыпаем сыром. Отправляем в разогретую до 200 градусов духовку на 20-25 минут (может чуть больше или меньше - всё зависит от духовки).