

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



2. Agregamos la harina y la sal y programamos pastry P1 (solo el tiempo del amasado). Terminado el programa, formamos una bola y la dejamos reposar en la nevera durante unos 30 minutos envuelta en film



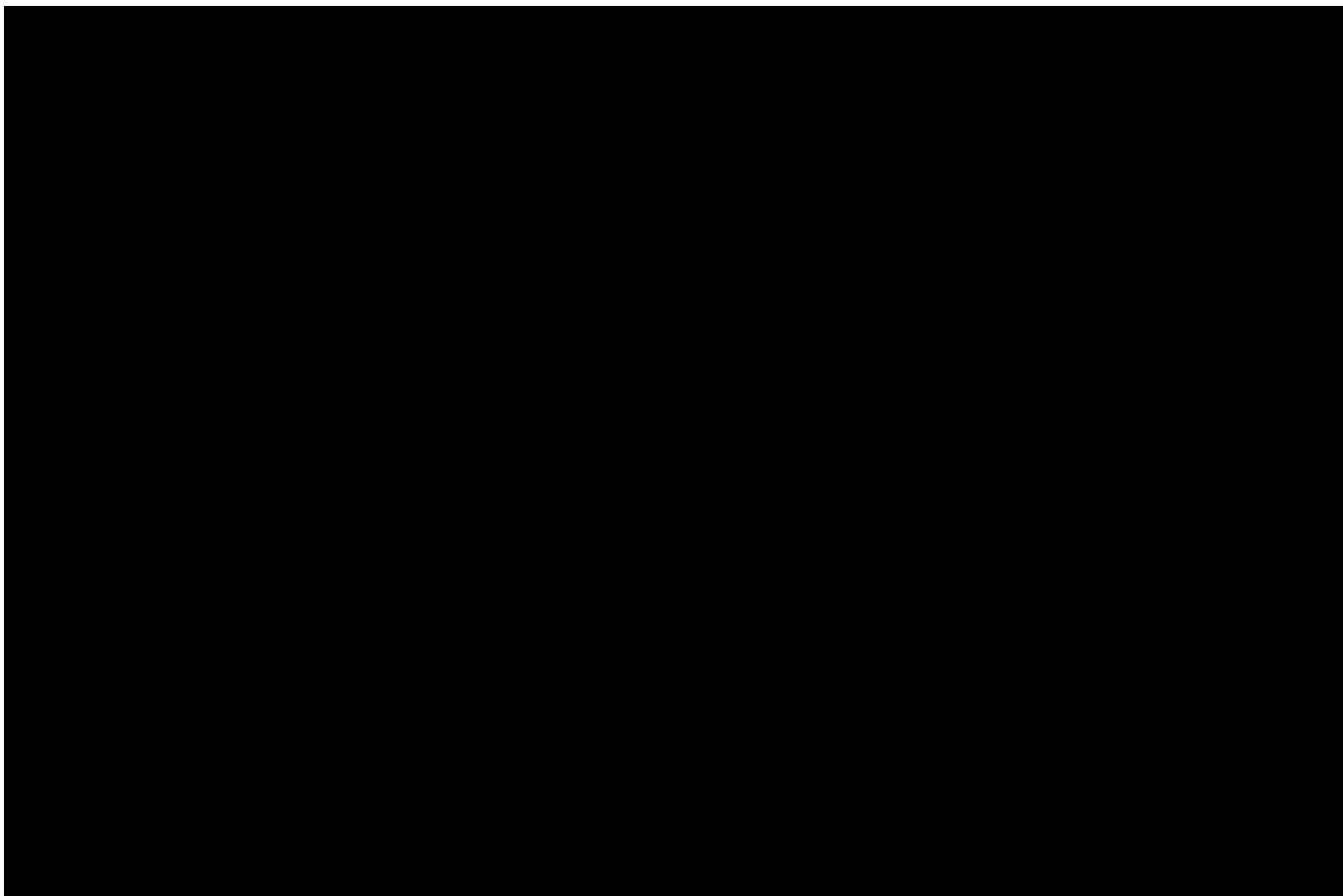
3. Espolvoreamos con harina la encimera, y con un rodillo, estiramos dándole la forma deseada, y dejando la masa más fina posible. Con las cantidades indicadas obtendremos dos o tres bases de pizza (según el grosor que queramos darle).

4. Sobre la base de pizza, extendemos las dos cucharadas de salsa de tomate, el queso mozzarella a trozos, el salmón a tacos y el queso brie en láminas. Espolvoreamos con eneldo y orégano. Claudia nos comenta que, con la otra base, preparó otra pizza con jamón y mozzarella.

5. Horneamos a 230° durante 15 minutos aprox.

**Fuente:** [Directo al Paladar](#)

---



|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Receta</b>   | Pizza con base de Coliflor (sin Harina) |
| <b>Autor</b>    | RecetasCuisine                          |
| <b>Raciones</b> | 2                                       |
| <b>Tiempo</b>   | 35 minutos (aprox.)                     |

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Ingredientes</b> | 220gr de Coliflor<br>1 Huevo<br>2-3 cucharadas de almendra molida o semillas de lino molido<br>Orégano o hierbas provenzales al gusto<br>Pimienta<br>Sal<br>Ajo en polvo<br>Parmesano rallado en polvo (opcional)<br><b>El relleno va al gusto, yo puse:</b><br>Salsa de tomate sin azúcares añadidos (se puede hacer con concentrado de tomate)<br>Un poquito de mozzarella<br>Pechuga de pavo braseada en tiras<br>Cebolleta<br>Orégano |
|---------------------|---|

Hola! Os presento a mi nueva pizza favorita, la pizza con base de coliflor y sin harina. Es una pizza que lleva tiempo triunfando, pero que yo no me atrevía a preparar. Soy -o era- enemiga total y absoluta de esta verdura que, aún sin haberme hecho nada, no la puedo -o podía- soportar.

Aunque evidentemente no se puede comparar, me ha parecido una buena alternativa a las pizzas de siempre; y mira que me gusta una pizza ya sea la de [masa gruesa](#), la [fina y crujiente](#), la [Domino s](#), la que tiene el [borde relleno de queso](#); me da igual, como diría aquél, me gustan todas. Aparte de una alternativa menos calórica respecto a estas pizzas, también una buena forma de que los detractores de la coliflor, o los niños que no quieren comer verdura, se hagan amigos de ella.

Dentro de mi [plan de alimentación](#) para perder peso, cabe perfectamente el poder comerme una pizza tradicional de vez en cuando, en lo que se conoce como comida trampa o [comida libre](#), que no significa más que permitirse una comida libre cuando estás siguiendo una dieta. Realmente yo no sigo ninguna, voy por libre comiendo sano, y apartando de mi alimentación lo que

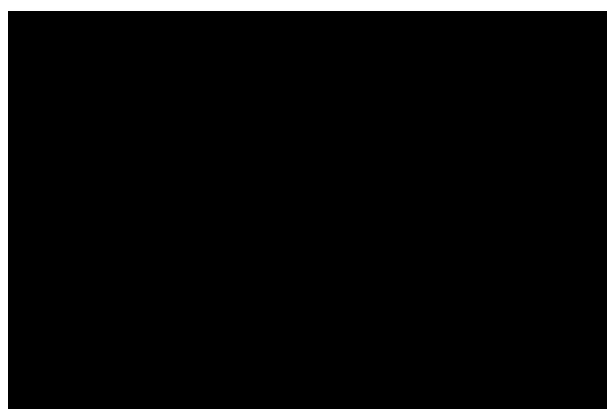
todos sabemos que no se puede comer cuando nuestro objetivo es encontrarnos mejor y que la bácula marque menos.

Pero sabiendo que existía la opción de hacer una pizza de este estilo, y dejando a un lado mis negativas ante la posibilidad de que una coliflor entrara en casa, me aventuré a prepararla; la verdad sin mucha Fe, pensando que después de hacerla, se iba a quedar ahí tristemente sin que nadie se la comiera y tendría que pasar al plan B para cenar esa noche. Mira por donde, todo lo contrario, para mi sorpresa, fue un auténtico acierto atreverme a prepararla, y pude disfrutar de una estupenda comida que, sin duda, repetiré en más ocasiones.

### **Elaboración:**

1. Lo primero que haremos será tener lista la coliflor. Para ello, cortaremos los ramilletes hasta sacar 180gr. Lavamos bien, escurrimos y lo utilizaremos estando bien seco.

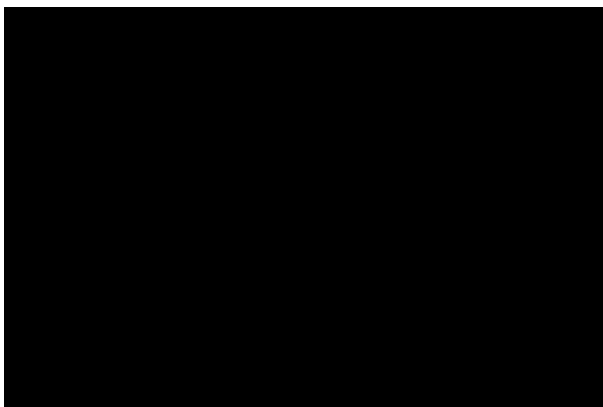
2. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la coliflor y trituramos con velocidad 10-12 hasta que nos quede en granitos, como si fuera un cuscús. Durante el proceso, abrimos varias veces, bajamos los restos de las paredes hacia el centro de la cuchilla y seguimos triturando hasta ver que está bien picadito.



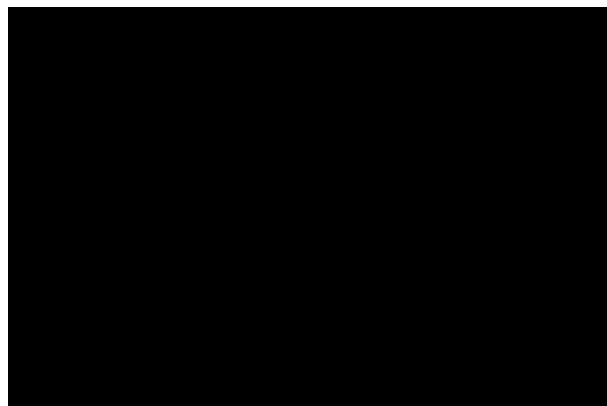
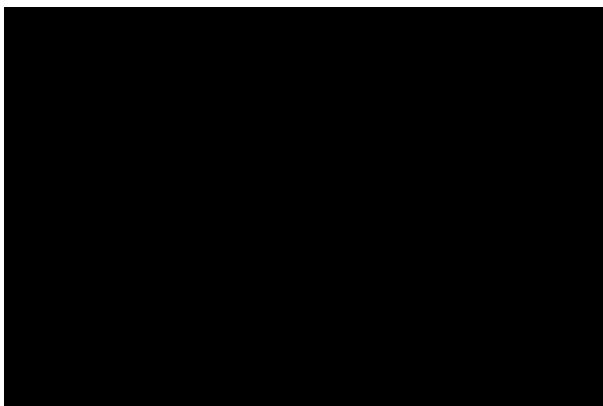
3. Precalentamos el horno a 180°

4. Pasamos a un recipiente y añadimos el huevo, las semillas o almendra (yo puse de esta última, otro día probaré con el lino), un pellizco de sal, el parmesano (unos 15gr) el orégano o las hierbas que queramos, la pimienta, el ajo en polvo y , todo en cantidad al gusto. Mezclamos bien hasta obtener una masa homogénea, húmeda pero maleable. Si la vierais muy húmeda, podéis rectificar y añadir un poquito más de almendra o queso.

5. Ponemos en la bandeja del horno papel de hornear, y sobre el papel, volcamos nuestra masa. Extendemos con una espátula o cucharón (yo terminé aplanándola con los dedos) y la damos la forma redondeada, o rectangular, dejándola lo más fina posible.



6. Horneamos unos 20 minutos (dependerá del tipo de horno) o hasta que veamos que los bordes están dorados y el resto de la masa esté seca al tacto.



7. Esperamos a que se enfríe ligeramente y rellenamos al gusto con los ingredientes que queramos. Horneamos unos minutos más,

hasta que se haya fundido el queso y los bordes estén crujientes. Yo al sacarla del horno, noté que estaba muy blandita por el centro, y la dejé un rato más, pero en lugar de la bandeja, la puse con el papel de hornear en la base del horno, para que la diera el calor directamente. Quedó perfecta!

### **Notas:**

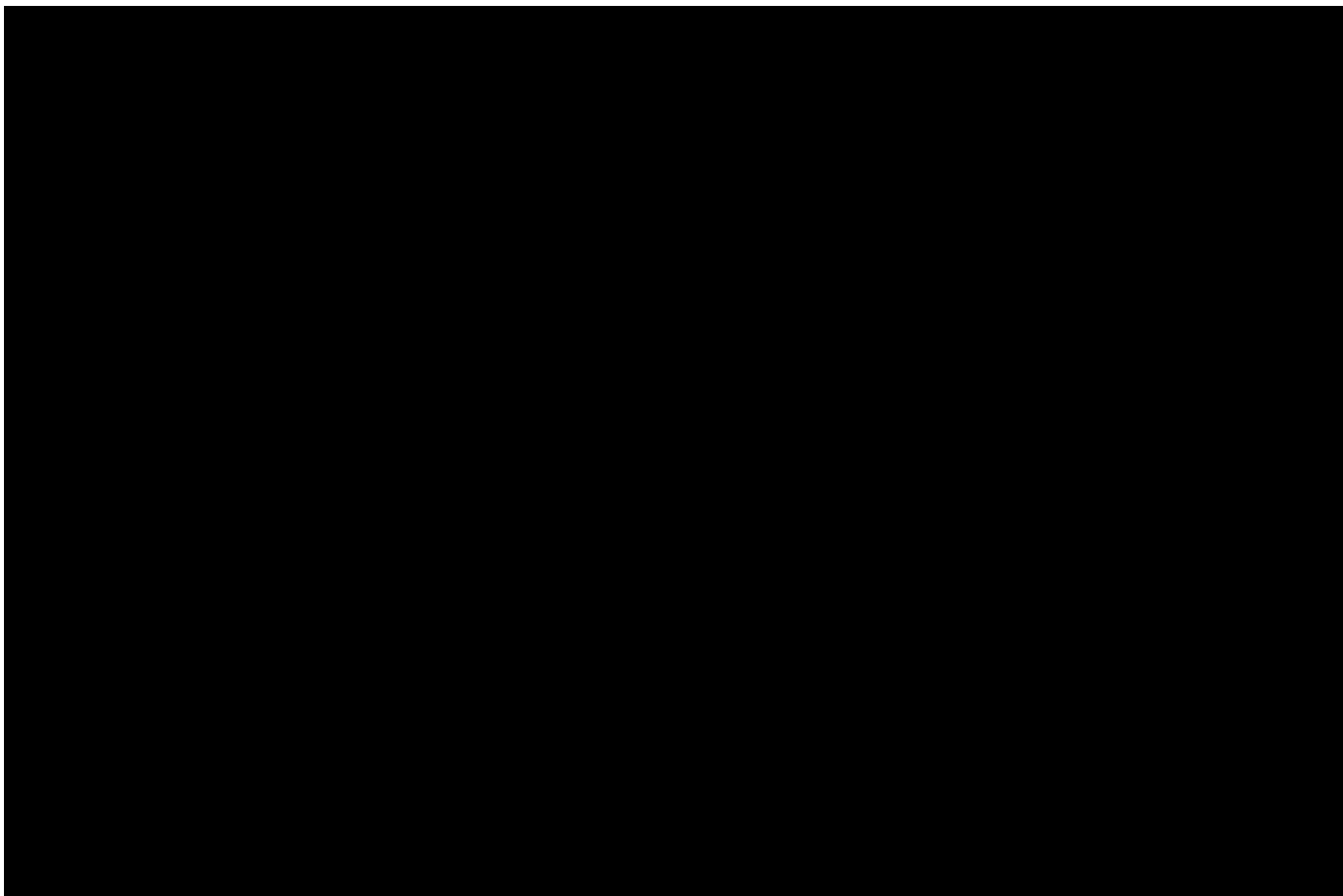
Serviremos la pizza al momento, recién hecha, ya que la masa pierde textura al enfriarse y humedecerse. Según tengo entendido, se puede recalentar en la sartén o plancha, pero yo no lo he probado.

Hay quien prefiere cocer en el microondas, en el horno o en una sartén la coliflor triturada antes de hacer la masa, para quitarle humedad. En la receta que yo he seguido, no hacían este paso por ser más cómodo así, y el resultado es más que satisfactorio. Aunque otro día tal vez pruebe a cocerla un rato antes en el microondas.

**Fuente:** [Directo al Paladar](#)

Aquí tenéis el video con la receta:

---



|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Receta</b>       | <b>Pizza Dulce de Chocolate</b>  |
| <b>Autor</b>        | RecetasCuisine   |
| <b>Raciones</b>     |  |
| <b>Tiempo</b>       | 60 minutos (aprox.)  |
| <b>Ingredientes</b> | <b>Para la masa</b><br>25gr de Aceite de oliva<br>100gr de Agua<br>12gr de Levadura fresca<br>200gr de Harina<br>Pizca de sal<br><b>Para el relleno</b><br>Crema de chocolate, Nutella, chocolate fundido<br>Almendras laminadas, crocanti |

Hola! Habéis probado la pizza dulce? A nosotras que somos unas golosas, nos encanta! Y es que siendo unas enamoradas de esta masa, no es de extrañar que nos diera por hacerla en esta versión sweet.



En esta ocasión, para el relleno optamos por Nutella, pero podéis hacerla con lo que más os guste, también la hemos probado con chocolate, nata y fresas y es de nuestras favoritas.

### El aboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla amasar/pi car. Ponemos en el bol el agua y el aceite. Programamos velocidad 2, 40°, 2 minutos.



2. Añadimos la levadura desmenuzada. Mezclamos con velocidad 6, 10 segundos.



3. Añadimos la harina y la sal. Programamos Pastry P1. Dejamos que la masa fermente dentro del bol. El robot se programará automáticamente a 30° durante 40 minutos para realizar esta función.



4. Enharinamos ligeramente nuestra superficie de trabajo, colocamos la masa encima y la estiramos en forma circular.

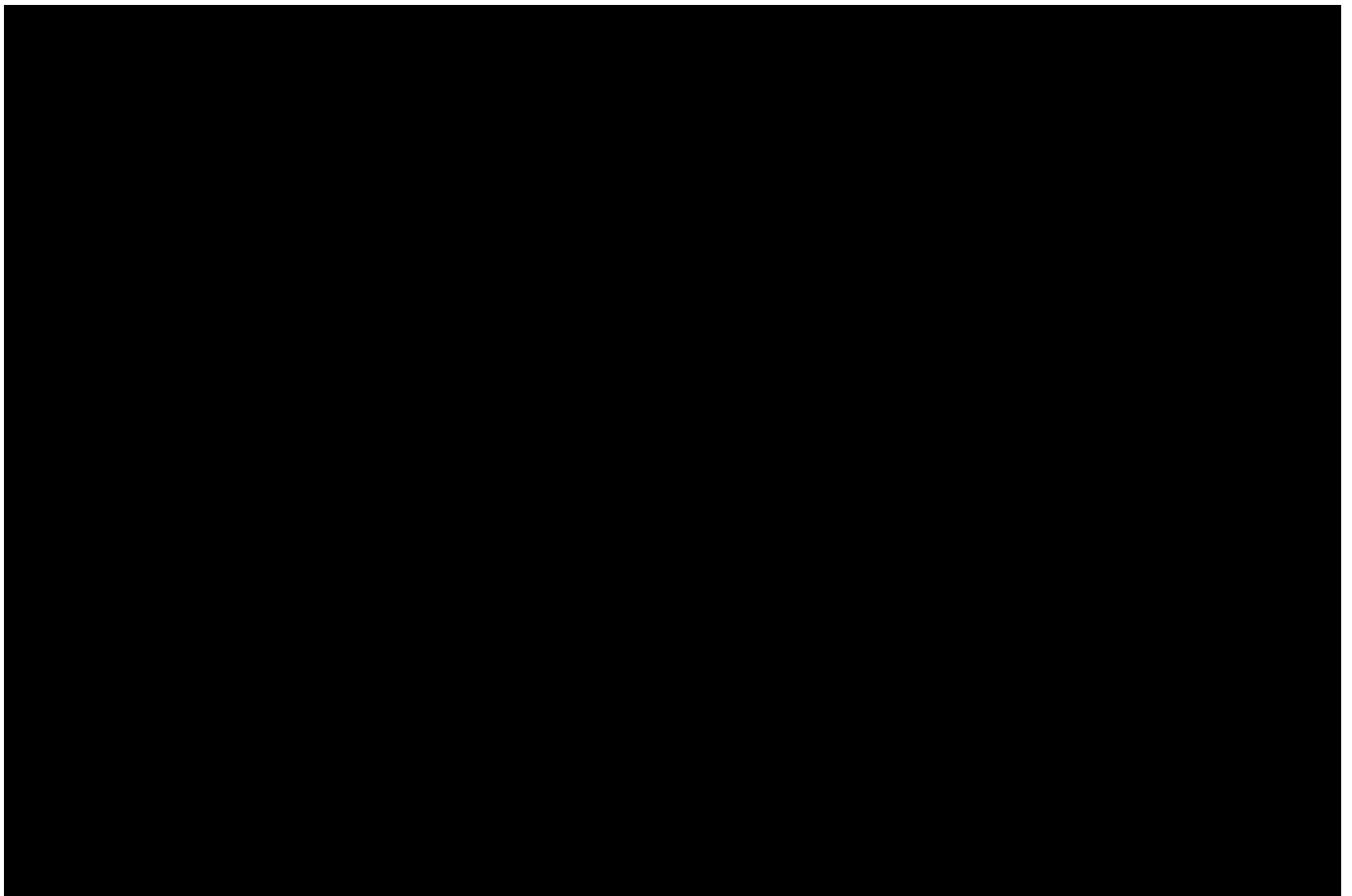
5. Horneamos con el horno precalentado a 250° durante 10 minutos aprox. (dependerá del tipo de horno).

6. Sacamos del horno y estando aún caliente, ponemos el chocolate que hayamos elegido, en este caso Nutella y extendemos una buena capa por todo el diámetro de la pizza (sin llegar a los bordes).

7. Esparcimos unas almendras laminadas y servimos.

**Nota:** Podemos preparar las pizzas dulces exclusivamente, o bien un día que hagamos masa para pizza salada aprovechar y dejarnos parte de masa o algún recorte para congelar y otro día hacerla.

---



|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Receta</b>   | <b>Pizza Básica (Masa Gruesa)</b>               |
| <b>Autor</b>    | RecetaCuisine                                   |
| <b>Raciones</b> | 1 pizza del tamaño de la bandeja del horno      |
| <b>Tiempo</b>   | 10 minutos aprox. (más fermentación y horneado) |

## Ingredientes

400gr de Harina  
200gr de Agua  
50gr de Aceite de oliva  
25gr de Levadura fresca de panadero  
8gr de Sal  
1 cucharada de Orégano (opcional)

## Elaboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla amasar/pi car. Ponemos en el bol el agua y el aceite. Programamos velocidad 1, 40°, 2 minutos.



2. Añadimos la levadura desmenuzada. Mezclamos velocidad 6, 10 segundos.



3. Añadimos la harina, la sal y el orégano (si decidimos utilizarlo). Mezclamos velocidad 6, 5 segundos.



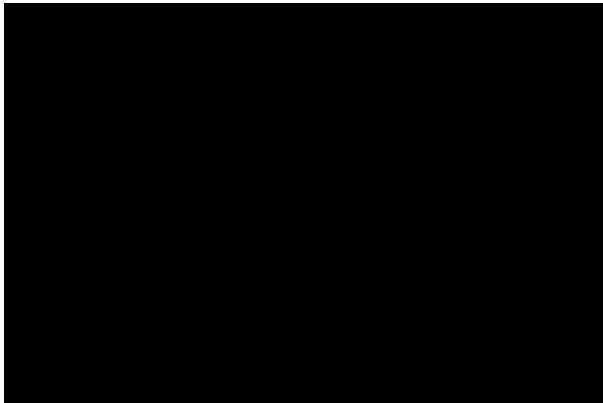
4. Programamos Pastry P1. Cuando termine el tiempo del amasado, dejamos que la masa leve dentro del bol. El robot se programará automáticamente a 30° durante 40 minutos para realizar esta función. Si la masa está algo pegajosa y no se ha hecho una bola, (depende de la clase de harina puede pasar) ponemos un poquito de harina en la encimera, volcamos la masa y amasamos con las manos, hacemos la bola y la metemos dentro del bol para que fermente.



5. Finalizado el tiempo, volcamos la masa en la superficie de trabajo ligeramente enharinada y estiramos con el rodillo. Pasamos la masa a la bandeja del horno forrada con papel de hornear y pinchamos toda la masa con un tenedor, pincelamos la superficie con un poquito de aceite de oliva y metemos en el horno apagado durante una media hora. Así crecerá un poquito más y nos quedara una masa más gruesa.



6. Sacamos la masa del horno y rellenamos al gusto con la salsa e ingredientes que hayamos elegido.



### **Notas:**

Aparte del orégano, podemos añadir a la masa unas semillas de amapola y nos quedará muy buena.

Para que nos sea más fácil, podemos pasar la masa a la bandeja del horno forrada con papel de hornear y terminar de estirarla allí. Si el rodillo es demasiado grande, nos ayudaremos con un vaso para llegar bien a los extremos.

Podemos congelar la masa que no vayamos a utilizar, la envolvemos en papel film y guardamos en el congelador. Cuando las descongelamos, tendremos que gastarla en ese mismo día.

También podemos congelar las pizzas ya montadas. [Pincha en este enlace](#) donde te explicamos cómo hacerlo.

---



el bol el agua y el aceite. Programamos velocidad 2, 40°, 2 minutos.



2. Añadimos la levadura desmenuzada. Mezclamos con velocidad 6, 10 segundos.



3. Añadimos la harina y la sal. Programamos Pastry P1. Dejamos que la masa fermente dentro del bol. El robot se programará automáticamente a 30° durante 40 minutos para realizar esta función.

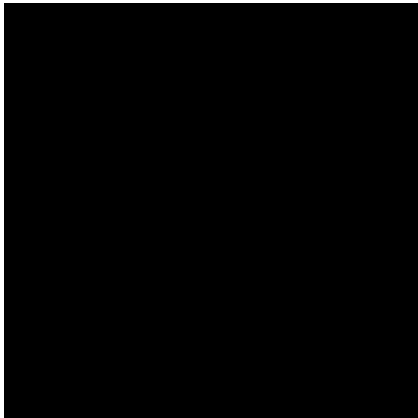


4. Enharinamos ligeramente nuestra superficie de trabajo, colocamos la masa encima y la estiramos formando un rectángulo.

5. Con un cuchillo o cortador, hacemos tiras de 5cm de ancho (aprox.)

6. Repartimos dos cucharaditas aprox. de salsa de tomate a lo largo de cada tira de masa, sin llegar a los bordes.

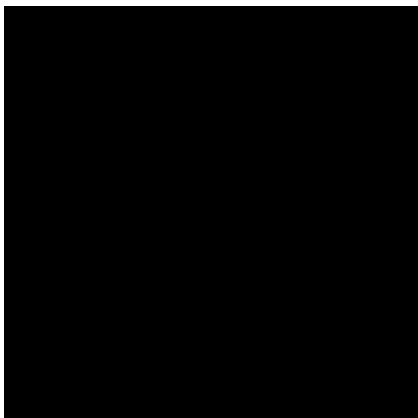
7. Ponemos un poco de mozzarella y colocamos las lonchas de peperoni.



8. Enrollamos las tiras de izquierda a derecha, pero no lo haremos de forma recta, si no descendiendo levemente para lograr la forma de la rosa.

9. Espolvoreamos cada rosa con una pizca de orégano.

10. Colocamos cada una de ellas en moldes (si es preciso, los engrasamos con una gota de aceite).



10. Horneamos con el horno precalentado a 250° durante 10-15 minutos aprox. (dependerá del tipo de horno).

**Nota:** Podemos hacer las rosas con otros ingredientes como jamón, bacon