



# Pizza de couve flor com mozzarella, pimentos e rúcula



**Categoria**  
Vegetariano



**Tempo de preparação**  
Médio



**Dificuldade**  
Médio



**Custo**  
Médio



**Com quem?**  
Com a família



**Nº de pessoas**  
4 pessoas

## Ingredientes

Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra

Q.b. de Gallo Azeite

- 300g de couve flor
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de orégãos
- 150g + 125g de mozzarella ralada
- 1 ovo
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de farinha de milho
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- Q.b. de pimentos tricolores
- 50g de rúcula

## Modo de preparação

1

Lave muito bem os talos de couve-flor e corte-os em pedaços pequenos.

2

Triture muito bem num processador de cozinha até terem o aspecto de cuscuz ou bagos de arroz.

3

Junte a salsa picada, os orégãos, metade do queijo mozzarella, o ovo e um pouco de Gallo Azeite. Misture muito bem.

4

Divida a mistura em 2 e coloque cada porção sobre um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e polvilhado com a farinha de milho.

5

Espalme com a palma das mãos de modo a obter 2 discos com cerca de 1cm de altura. Coza em forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 20 minutos.

6

Aumente a temperatura para os 200°C e coza durante mais 10 minutos.

7

De seguida, retire as bases do forno e aumente a temperatura para os 220°C.

8

Barre as bases com o molho de tomate, o restante queijo e os pimentos às tiras.

9

Leve ao forno por mais 5 minutos para o queijo derreter.

10

Sirva com rúcula e um fio de Gallo Azeite Virgem Extra.

### Produtos utilizados



*Virgem Extra*  
Azeite Virgem Extra



*Azeite*  
Azeite

### Veja também

---

Vegetariano Rápido Fácil

*Quinoa com abóbora, espinafres e romã*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Pizza de cogumelos e trufas*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Tofu picante com alga nori*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Falafel*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Hummus com azeitonas e queijo de cabra*

---



Mais receitas em  
[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide