



## Bloemkoolpizza shoarma

Een gezonde pizza die boordevol met groentes zit. Zelfs de bodem is van groente gemaakt, namelijk van bloemkool.

Ik kookte de bloemkool op twee verschillende manieren, namelijk in de oven en in de magnetron. Naar mijn idee was de bloemkool uit de oven al iets droger dan die uit de magnetron. In het recept ligt ik dus toe hoe ik het in de oven deed, maar in de magnetron is eigenlijk nog gemakkelijker. Doe de geraspte bloemkool voor 5 minuten in de magnetron en hij is gekookt. Mocht je deze manier van koken gebruiken ga dan vervolgens verder vanaf het punt dat je de bloemkool laat uitlekken.

Zoals je op de foto kunt zien at Dylan dit ook met ons mee. Zo jong als hij is hij is nu al fan van pizza. In het recept leg ik ook uit hoe ik een babyproof pizza maakte.

### **Ingrediënten voor 2 pizzabodems:**

- 1 bloemkool
- 2 eieren
- 50 gram geraspte mozzarella
- 1 theelepel oregano
- 3 eetlepels bloem
- Peper
- Zout
- Olijfolie

### **Ingrediënten om de pizza's mee te beleggen:**

- 1 kipfilet
- 1 eetlepel shoarma kruiden
- 75 gram geraspte mozzarella
- 100 ml tomatensaus
- 1/2<sup>de</sup> paprika
- 1 theelepel oregano

- 125 gram champignons
- 1 ui
- Olie
- Peper
- Zout

**Extra benodigdheden:**

- Bakpapier

***Basisrecept bloemkoolpizza:***

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de roosjes van de bloemkool af en was deze goed.

Maak de bloemkool fijn in een keukenmachine, mocht je die geen hebben het kan ook met een handrasp. Let wel op maak er geen papje van, je hebt wel kruimels nodig.

Verdeel de bloemkoolkruimels over de bakplaat en plaats deze voor 20 minuten in de voorverwarmde oven. Roer regelmatig met een lepel of vork door de bloemkoolkruimels.

Haal na 20 minuten de bloemkool uit de oven en laat hem 10 minuten wat terug koelen terwijl het nog op de bakplaat ligt. Laat de oven wel aanstaan, zodat hij voorverwarmd is voor het afbakken van de pizzabodems.

Doe de afgekoelde bloemkool in een schone theedoek en wring daarmee het vocht uit de bloemkool. Er komt veel vocht uit de bloemkool dus zorg dat je het goed uitwringt, anders kun je geen stevige bodem maken.

Meng door de uitgelekte bloemkool de eieren, geraspte mozzarella en de bloem. Mocht je het ook voor je baby maken, hou dan nu een beetje van dit 'deeg' apart, waar je een babyproof bodem van kunt bakken.

Breng de bodem op smaak met oregano, peper en zout.

Verdeel de bloemkool in twee gelijke delen. Als je bakplaat voldoende groot is kun je de pizzabodems in een keer afbakken, zorg wel dat je er twee dunne egale bodems van maakt. Druk het eerst met je vingers aan en maak er vervolgens met de handpalm een platte egale bodem van. Je kunt dit ook met een deegroller doen, maar zorg dat deze goed bebloemd is zodat de bodem er niet aan blijft plakken.

Bak de pizzabodem 15 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de pizza van het bakpapier, draai hem om en leg hem terug op het bakpapier. Bak nu de andere kant van de pizza nog in 5 à 10 minuten goudbruin.

Bak ook de kleine bodem voor je baby op deze manier af.

Terwijl de bloemkoolbodem in de oven staat kun je het beleg voorbereiden.

### ***Pizza topping:***

Snijd de kip in dunne reepjes, besprenkel de reepjes met olie en kruid ze met de shoarmakruiden. Plaats dit in de koelkast, zodat de smaken goed in kunnen trekken. Houd een paar reepjes kipfilet apart voor je baby, en kruid deze met wat paprikapoeder. In de kipkruiden zit vaak zout en dat krijgt Dylan nog niet.

Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes. Was de paprika, verwijder de zaadjes en snijd de paprika in blokjes. Pel de ui en snijd deze in halveringen.

Houd een beetje tomatensaus apart voor je baby en breng de rest op smaak met oregano, peper en zout.

Als de pizzabodems klaar zijn kun je ze bekleden. Laat de oven wel aanstaan, zodat de oven voorverwarmd blijft voor het afbakken van de pizza's.

Smeer de bodems eerst in met tomatensaus. Beleg deze met ui, paprika, champignons en kipshoarma. Maak de pizza af met mozzarella.

Bestrijk de randjes van de bodem met olie en plaats de pizza voor 15 à 20 minuten in de voorverwarmde oven. Als de kaas gesmolten is en de kip gaar kun je lekker gaan eten.

### ***Babyproof***

De bloemkoolbodem van Dylan smeerde ik eerst in met tomatensaus. Daarop legde ik de champignons, paprika en een paar stukjes kip. Ik maakte hem af met geraspte mozzarella.

Bestrijk de randjes van de bodem met olie en plaats de pizza voor 15 à 20 minuten in de voorverwarmde oven, zodat de groentes en kip kunnen garen.