



Σπιτική πίτσα χωρίς γλουτένη

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**15'**Χρόνος
Ψησίματος**4-6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη ζύμη

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Βάζουμε τα αμύγδαλα στο μπλέντερ και χτυπάμε καλά μέχρι να γίνουν τρίμμα.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε την παρμεζάνα, το κουνουπίδι σε μπουκετάκια και χτυπάμε μέχρι να γίνει το κουνουπίδι μικρά κομματάκια. Δεν το θέλουμε λιωμένο.
- Προσθέτουμε το αυγό, τον κρόκο, αλάτι, πιπέρι και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Βάζουμε τη μισή ποσότητα από το μείγμα σε ένα στρογγυλό τσέρκι με διάμετρο 20 εκ.
- Την άλλη μισή γέμιση τη μοιράζουμε σε δύο μικρότερα τσέρκι 12 εκ. διάμετρο.
- Με αυτόν τον τρόπο θα σχηματίσουμε το κεφάλι και τα αφτιά του Μίκυ.
- Βάζουμε τη ζύμη σε ένα [ταψί](#), πασπαλίζουμε με το ελαιόλαδο και ψήνουμε για 15-20 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε 30 λεπτά στην άκρη για να κρυώσει.
- Πασπαλίζουμε με τη γραβιέρα και το κατίκι.
- Απλώνουμε τις ροδέλες από τις πιπεριές και τις ντομάτες.
- Ψήνουμε ξανά για 10-15 λεπτά μέχρι να λιώσουν τα τυριά.
- Σερβίρουμε, σχηματίζοντας με τις ελιές τα μάτια και τη μύτη.

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 100 γρ. αμύγδαλα
- 300 γρ. κουνουπίδι
- 1 αβγό, μεσαίο
- 1 κρόκο
- 30 γρ. παρμεζάνα
- 1 πρέζα αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο

Για την πίτσα

- 150 γρ. γραβιέρα, τριμμένη με χαμηλά λιπαρά
- 100 γρ. κατίκι
- 1/2 ντομάτα, σε φέτες
- 1/2 πιπεριά πράσινη, σε φέτες
- 1/2 πιπεριά κόκκινη, σε φέτες
- 3 ελιές

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

300 Θερμίδες (kcal)	21.0 Λιπαρά (γρ.)	6.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.8 Υδατ/κες (γρ.)
15%	30%	30%	3%
4.3 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.83 Αλάτι (γρ.)
5%	38%	16%	14%