

Karnabahar Pizza

Çıtır çıtır düşük karbonhidratlı kabuğuyla keto karnabahar pizza tarifi. Yüksek protein ve lifli mükemmel glutensiz alternatif. Kolay adım adım talimatlar.

30 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

1h

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 karnabahar
- 2 yumurta
- 1 bardak mozzarella peyniri
- 1 bardak parmesan peyniri
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 bardak fesleğen
- 1 bardak domates

Yapılışı

1

Karnabaharı hazırlayın

Fırını 220°C'ye ısıtın. 1 büyük karnabaharın yaprak ve saplarını çıkarın, sonra çiçek kısımlarına ayırın. Mutfak robotunda pirinç büyüklüğünde parçalar olana kadar yaklaşık 10-15 kez darbe verin.

- 2 Karnabahar pirincini kaynar suyun üzerindeki buharlama sepetinde çatalla delindiğinde yumuşayınca kadar 8-10 dakika buharla pişirin. Yaklaşık 15 dakika tamamen soğumaya bırakın.
- 3 Soğumuş karnabaharı temiz bir mutfak havlusuna yerleştirin ve mümkün olduğunca fazla suyu çıkarmak için sıkıca sıkın - bu çıtır kabuk için çok önemlidir.
- 4 **Kabuğu yapın**
Büyük bir kasede, süzölmüş karnabaharı 2 çırpılmış yumurta, 1 su bardağı mozzarella peyniri, 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı sarımsak tozu, 1 çay kaşığı kuru kekik ve 1 çay kaşığı kuru fesleğenle karıştırın. İyice karıştıncaya kadar karıştırın.
- 5 Bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın. Karışımı ortaya aktarın ve yaklaşık 0,5 cm kalınlığında 30 cm'lik bir daire şeklinde bastırın, çatlama önlemek için kenarların biraz daha kalın olduğundan emin olun.
- 6 Kenarları altın kahve rengi olana ve merkez hafifçe bastırıldığında sert hissedene kadar 15-20 dakika pişirin. Yüzey artık ıslak görünmemelidir.
- 7 **Add toppings**
Kabuğu fırından çıkarın ve 1 cm kenar bırakarak 1 su bardağı pizza sosunu eşit şekilde yayın. Üzerine 1 su bardağı mozzarella peyniri serpin.
- 8 Fırına geri koyun ve peynir eriyip kabarcıklandana ve kenarlar koyu altın kahve rengi olana kadar 10-12 dakika pişirin.
- 9 Pizzayı keskin bir bıçak veya pizza kesici ile dilimlemeden önce tutunması için 2-3 dakika soğumaya bırakın. Sıcakken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

139	10.4g	8g	8.7g	3g	4g	461mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Karnabahardan pişirme sonrasında temiz bir mutfak havlusu veya tülbent bez ile sıkarak mümkün olduğunca fazla nem çıkarın. Bu çıtır kabuk elde etmek için en kritik adımdır.

Malzeme eklemekten önce kabuk tabanını 15-20 dakika önceden pişirin, böylece bir arada tutunmasını ve altın rengi almasını sağlayın.

Yapışmayı önlemek ve çıkarmayı kolaylaştırmak için fırın tepsisinde pişirme kağıdı kullanın.

Malzemeleri minimal tutun ve taze domates veya aşırı sos gibi sulu malzemelerden kaçının, bunlar kabuğu yumuşatabilir.

Ekstra çıtırılık için fırında önceden ısıtılmış pizza taşı kullanın veya pizzayı 1-2 dakika ızgara altında bitirin.

Maksimum lezzet için kabuk tabanını kekik, sarımsak tozu ve İtalyan baharatı gibi otlar ve baharatlarla bol bol baharlayın.

Servis yaparken daha iyi tutunması için pizzayı dilimlemeden önce 2-3 dakika soğumaya bırakın.

Tarifi ikiye katlayın ve gelecekteki hızlı öğünler için ekstra kabukları dondurun - 3 aya kadar iyi saklanır.