

Нискокалорична пица без брашно

време за приготвяне: **60 мин.**



продукти за **2 порции:**

- 1 средноголяма глава карфиол
 - 1 яйце
 - 2 с.л. настърган пармезан
- 2 длани печено пилешко филе (или друго месо по избор)
- 1/2 глава лук, нарязана на пръстени
 - 1/2 чаша суров спанак
 - 1 морков, нарязан на ленти
 - 6-8 маслини

За блата: Нарезете суровия карфиол на много ситно или го смелете в блендер. Сврете 2 пръста вода в средноголяма тенджера и добавете карфиола, за да ври 4 мин. Изцедете карфиола с цедка и го оставете да изстине. Използвайте марля, за да изцедите допълнително вече изстиналия карфиол. Смесете го с разбитото яйце и пармезана. Разбъркайте добре и разстелете тънък пласт на хартия за печене върху тава. Загрейте фурната на 200°C и печете 45 мин.

За пълнката: Приготвя се от сурови зеленчуци и печено пилешко месо. Разпределете равномерно върху вече опечения блат, като добавите подправки по избор.