

SECONDI PIATTI

# Pizza di cavolfiore

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [25 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



La **Pizza di cavolfiore** è la risposta geniale per chi ama la pizza ma cerca un'alternativa a basso contenuto di carboidrati o deve evitare il glutine. Dimentica per un attimo il classico [Impasto per la pizza lievitato](#): qui la base è fatta interamente di verdura, formaggio e uova. Il risultato è una **pizza leggera** e sorprendente, perfetta per una cena sfiziosa che non appesantisce.

Questa preparazione rientra a pieno titolo nella **cucina senza glutine** e **low-carb**, trasformando un ortaggio spesso poco amato in una **pizza alternativa** golosa. Se stai cercando modi creativi per cucinare questo ingrediente, oltre a questa **pizza keto**, puoi

lasciarti ispirare dalle [10 ricette con il cavolfiore facili e veloci](#). prova anche il classico [Cavolfiore gratinato](#) o il moderno [Cavolfiore in friggitrice ad aria](#).

La consistenza della base ricorda vagamente quella dei [Rosti di cavolfiore](#) o delle sfiziose [Crocchette di cavolfiore](#), ma stesa sottile diventa croccante ai bordi. Se cerchi qualcosa di più "peccaminoso", il [Cavolfiore fritto](#) è imbattibile, mentre per restare sul leggero la [Vellutata di cavolfiore](#) è sempre una coccola.

## INGREDIENTI PER L'IMPASTO DELLA PIZZA

CAVOLFIORE medio (circa 600 g. pulito) -  
1  
UOVO grande - 1  
PARMIGIANO REGGIANO  
GRATTUGIATO 50 gr  
SALE FINO 1 pizzico  
PEPE NERO  
ORIGANO SECCO

## INGREDIENTI PER LA FARCITURA

PASSATA DI POMODORO 150 gr  
MOZZARELLA FIORDILATTE 100 gr  
FOGLIE DI BASILICO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

# COME FARE LA PIZZA DI CAVOLFIORE KETO

## 1 Prepara il "riso" di cavolfiore:

Lava bene il cavolfiore, elimina le foglie esterne e il gambo duro centrale.

Taglia le cime e mettile nel mixer.

Frulla a intermittenza finché non otterrai una consistenza granulosa simile al couscous o al riso.

Se non hai il mixer, puoi usare una grattugia.



## **2** Cuoci e ammorbidisci:

Metti il cavolfiore tritato in un contenitore adatto al microonde e cuoci alla massima potenza per 4-5 minuti per ammorbidirlo.

In alternativa, puoi scottarlo in padella antiaderente per circa 5-7 minuti senza aggiungere olio, giusto per farlo appassire.

### **Il passaggio cruciale (strizza tutto!):**

Lascia intiepidire leggermente il cavolfiore, poi trasferiscilo al centro del canovaccio pulito.

Chiudi il canovaccio a fagotto e strizza con tutta la tua forza.

Devi far uscire quanta più acqua di vegetazione possibile.

Più il cavolfiore sarà asciutto, più croccante verrà la base.

**Non avere fretta in questo passaggio.**



### 3 Crea l'impasto:

Trasferisci la polpa di cavolfiore asciutta nella ciotola.

Aggiungi l'uovo, il formaggio grattugiato, il sale, il pepe e un pizzico di origano.

Mescola bene con una forchetta o con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.



#### 4 Stendi la base:

Preriscalda il forno a 200°C (ventilato).

Fodera la teglia con carta forno.

Rovescia il composto sulla teglia e, con le mani, stendilo formando un disco (o un rettangolo) sottile, di circa mezzo centimetro di spessore.

Cerca di compattare bene i bordi affinché non brucino.





## 5 Prima cottura (precottura):

Inforna la base da sola per circa 15-20 minuti, o finché non vedi che è ben dorata e asciutta in superficie.

### Farcisci e termina:

Sforna la base.

Spalma sopra la passata di pomodoro (lasciando libero il cornicione) e aggiungi la mozzarella tagliata a cubetti (ricordati di strizzare anche lei se perde troppo latte).



## 6 Ultimo tocco di calore:

Inforna nuovamente per altri 5-7 minuti, giusto il tempo di far sciogliere il formaggio e far insaporire

il pomodoro.

**Servi:**

Sforna, aggiungi il basilico fresco e un filo d'olio a crudo.

Lascia riposare un paio di minuti prima di tagliare, così la base si assesterà meglio. **Buon appetito!**



## IDEE ALTERNATIVE

**Versione senza lattosio:** Utilizza un Parmigiano Reggiano stagionato 30 mesi per l'impasto e sostituisci la mozzarella della farcitura con una variante delattosata o con formaggio di capra stagionato.

**Versione light:** Per una versione ancora più leggera, condisci la base "alla marinara", solo con pomodoro, aglio, origano e un filo d'olio a crudo, evitando la mozzarella.

**L'idea vegana (senza uova):** Per una pizza di cavolfiore senza uova, sostituisci l'uovo con un cucchiaio di semi di lino macinati ammollati in tre cucchiai d'acqua (il cosiddetto "uovo di lino") e usa formaggi vegetali.

**L'idea WOW:** Farcisci la pizza con gorgonzola, noci e pere dopo la cottura della base, un abbinamento gourmet che farà dimenticare che stai mangiando cavolfiore.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** Il segreto per una pizza di cavolfiore croccante è rimuovere l'acqua. Dopo aver tritato e precotto il cavolfiore, devi strizzarlo dentro un canovaccio pulito con tutta la forza che hai. Se rimane acqua, la base sarà molliccia e si romperà.

**Lo sfizio in più:** Aggiungi un pizzico di aglio in polvere o paprika affumicata direttamente nell'impasto della base per dare una spinta di sapore in più.

**L'idea per i bambini:** È il modo perfetto per nascondere le verdure! Farciscila con tanto pomodoro e mozzarella filante: *non si accorgeranno nemmeno che la base è fatta di cavolfiore.*

**Idea antispreco:** In questa ricetta si usano solo le cime. Non buttare gambi e foglie! Sono commestibili e buonissimi, tagliali a pezzetti e usali per un minestrone, una zuppa o saltati in padella con peperoncino.

## COME SI CONSERVA LA PIZZA DI CAVOLFIORE

La Pizza di cavolfiore dà il meglio di sé appena sfornata. Se dovesse avanzare, puoi conservarla in frigorifero per 1-2 giorni.

Per riscaldarla, usa il forno ventilato o la friggitrice ad aria per ridare croccantezza alla base; il microonde è sconsigliato perché la renderebbe troppo morbida.