Pizza bezglutenowa z jarmużem (bez mleka, jajek, soi)

Pizza bezglutenowa z sosem czosnkowym to nasz kolejny pomysł na pizzę bez glutenu, mleka i jajek. Staramy się, żeby nasze przepisy były smaczne i łatwe do wykonania. Nawet dzieci sobie poradzą z naszą pizzą bezglutenową. Zaangażujcie więc Wasze pociechy, a na pewno będą miały frajdę ze wspólnego przygotowania tego atrakcyjnego dania. Chociaż zawiera ona tylko kilka dodatków, ale smakuje wspaniale. Jarmuż jest chrupiący, a sos czosnkowy dodaje aromatu. Oczywiście możecie użyć sera wegańskiego, ale naszym zdaniem nie jest to konieczne, bo smakuje świetnie. Polecamy!

Składniki ciasta:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 3/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

Składniki sosu czosnkowego:

- 2/3 szklanki zmielonych orzechów nerkowca
- 1/3 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- 1/3 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej

Dodatki:

- przecier pomidorowy
- 1 mała cebula
- kilka liści jarmużu
- przyprawa do pizzy

Przygotowanie:

Zaczynamy od wykonania sosu czosnkowego. Zmielone orzechy mieszamy z ciepłą wodą, dodajemy sól, sok z cytryny oraz zmiażdżony w prasce czosnek. Wszystko dokładnie mieszamy, odstawiamy do zgęstnienia. Można to zrobić kilka godzin wcześniej lub poprzedniego dnia. Sos będzie wtedy bardziej gęsty.

Następnie do miski przesiewamy mąki, dodajemy drożdże, łuskę babki jajowatej, sól, cukier i mieszamy. W kolejnym kroku wlewamy wodę oraz olej, dokładnie wyrabiamy ciasto do uzyskania gęstej, jednolitej masy. Ciasto wykładamy do natłuszczonej i wysypanej mąką gryczaną foremki (średnica ok. 30 cm.). U nas sprawdziła się szklana foremka do tarty, którą wystarczy wysmarować tłuszczem. Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy i wykładamy dodatki, czyli pokrojoną w dość cienkie plastry cebulę oraz małe kawałki jarmużu pozbawionego twardych części. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 20 minut. Następnie skrapiamy pizzę olejem i pieczemy przez ok. pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200°C. Po upieczeniu polewamy sosem czosnkowym. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy wam również inne przepisy na

pizzę:

- Pizza ziemniaczana
- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Pizza bezglutenowa ze szparagami

Sos a’la beszamel (bez mleka, masła, glutenu)

Sos beszamelowy tradycyjnie składa się z mąki, masła i mleka. Dla osób na diecie bezmlecznej i bezglutenowej jest to produkt całkowicie zakazany. Dlatego też przedstawiamy alternatywny sos, idealny do zapiekania – dobry do makaronu lasagne, ziemniaków, czy zapiekanek. W tym wydaniu ziemniaki zapiekane z porem pod sosem a’la beszamel.

Składniki:

Na sos:

- 1 szklanka mleka roślinnego o neutralnym smaku, najlepiej niesłodzonego (może być ryżowe, sojowe)
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki oleju kokosowego (najlepiej rafinowanego, czyli bezzapachowego)
- przyprawy: sól, pieprz, cukier, gałka muszkatołowa, sok z cytryny

- DLACZEGO LEPIEJ RAFINOWANY?

Olej kokosowy może być rafinowany i nierafinowany. Ten drugi jest zdrowszy, ale ma swój charakterystyczny, delikatny smak i zapach. Jeśli więc chcemy, aby olej był neutralny w smaku

lepiej wybrać rafinowany. **Więcej na ten temat znajdziesz tutaj**.
Pozostałe:

- ziemniaki
- por

Przygotowanie:

KROK 1. W rondlu podgrzewamy olej kokosowy, wsypujemy mąkę i chwilę mieszamy, aż składniki się połączą i powstanie gładka masa. Mąka nie może się przypalić!

KROK 2. Wlewamy mleko i cały czas mieszamy trzepaczką aż masa zgęstnieje. Jeśli będzie za gęsta dolewamy mleka. Pamiętamy, aby cały czas mieszać, żeby nie zrobiły się grudki. W międzyczasie dodajemy przyprawy. Sos powinien mieć konsystencję gęstego ciasta naleśnikowego.

KROK 3. Ugotowane ziemniaki (mogą być z poprzedniego dnia) kroimy na kawałki i układamy na dnie wysmarowanego naczynia żaroodpornego. Por kroimy i podsmażamy na oleju kokosowym z solą i odrobiną cukru. Por wykładamy na ziemniaki. Zalewamy wszystko ciepłym sosem

KROK 4. Zapiekamy w piekarniku ok. 20 minut, w temperaturze 180°C.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Mąkę kukurydzianą można zamienić na sojową, z ciecierzycy lub ryżową.

