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

Pizza bezglutenowa ze szparagami (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Pizza to włoski przysmak znany na całym świecie. Lubi ją chyba każdy. A co z osobami nie mogącymi spożywać pszenicy, glutenu czy sera? Czy można zrobić pizzę bez tych składników? Otóż właśnie taka jest nasza pizza bezglutenowa ze szparagami. Okazuje się, że jest pyszna nawet bez sera!

Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (mąka z tapioki lub kukurydzianej)
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/4 szklanki mąki z amarantusa
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju
- 3/4 szklanki letniej wody

Dodatki:

- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 mała cebula
- 1/4 czerwonej papryki
- 1 pomidor
- kilka ugotowanych szparagów
- 4 łyżki kukurydzy konserwowej
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- przyprawa włoska lub do pizzy

Przygotowanie pizzy bezglutenowej ze szparagami:

Do miski przesiewamy mąki, dodajemy drożdże, sól, cukier i mieszamy. Następnie wlewamy wodę i olej i dokładnie wyrabiamy. Ciasto wykładamy do natłuszczonej i wysypanej mąką gryczaną foremki (średnica ok.25 cm). Jeśli lubimy pizzę na grubym cieście, wykładamy całość, jeśli na cienkim – dzielimy na dwie części (wtedy potrzebujemy więcej nadzienia). Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy i wykładamy resztę składników. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Następnie polewamy 2 łyżkami oleju i pieczemy przez ok. pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200°C (grube ciasto).

Smacznego!

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

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Zielone szparagi z sosem a'la holenderskim
- Jaglotto ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami

Polecamy także inny przepis na pizzę bezglutenową:

- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą



Pizza bezglutenowa ze szparagami



Pizza bezglutenowa ze szparagami