

PIZZA DI LENTICCHIE - GLUTEN FREE



La pizza di lenticchie è una base composta di lenticchie rosse decorticate e acqua: fine degli ingredienti! Per insaporirla, potete aggiungere aglio e spezie preferite. Questa pizza è ovviamente senza glutine, senza lievito e vegan. Potete cuocerla anche in padella. Per ottenere una pizza perfetta dovete solo seguire attentamente queste due indicazioni: 1. frullare molto bene le lenticchie dopo averle lasciate in ammollo; 2. non esagerare con lo spessore della pizza, potrebbe indurirsi. Dosi per 2 pizze

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di lenticchie, decorticate, secche
- 1 spicchio di aglio, fresco
- 1 bicchiere piccolo di acqua (125 g)
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- q.b di sale da cucina
- Per la Farcitura (esempio):
- 2 broccoli
- 125 grammi di mozzarella Skyrella o mozzarella light
- q.b di sale, pepe, basilico fresco, peperoncino olio evo ed altre spezie a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciacquate le lenticchie sotto acqua corrente e mettetele in ammollo per almeno tre ore. Potete lasciarle anche tutta la notte così da prepararle subito il giorno dopo. Le lenticchie dopo l'ammollo si apriranno leggermente.
- 2° Scolate le lenticchie e versatele in un bicchiere per il frullatore ad immersione. Ponete il bicchiere su una bilancia e versate 120 ml di acqua nel bicchiere, 1 spicchio di aglio già tritato se piace, 1 cucchiaino di bicarbonato e 3 pizzichi di sale. Frullate fino ad ottenere una pastella: la pastella deve essere frullata finché liscia; non lasciate lenticchie intere.
- 3° Versate la pastella in una pirofila rotonda da forno, unta di olio precedentemente. Oppure potete versarla su una placca da forno foderata con carta e dargli la forma di una pizza. Lo spessore di questa pizza non deve essere alto: massimo 1cm. Infornate a 180 per 20 minuti.
- 4° Nel frattempo realizzate la farcitura. Noi abbiamo lessato i broccoli per 10 minuti dividendoli in cimette; li abbiamo passati allo schiacciapastate e poi abbiamo rosolato la purea in olio extravergine di oliva; infine profumato con basilico e peperoncino e aggiustato di sale e pepe.
- 5° Sfornate la pizza e coprite con la farcia di broccoli e qualche oliva. Poi disponete la mozzarella a fette e rimettete in forno finché si è fusa. Servite calda con qualche foglia di basilico.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (303 g)	% AR
ENERGIA	116 kcal	352 kcal	18 %
PROTEINE	12 g	37 g	75 %
CARBOIDRATI	13 g	40 g	15 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	1 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	11 g	44 %
SODIO	245 mg	741 mg	31 %