



PIZZA SENZA GLUTINE: FARINA DI RISO E FARINA DI GRANO SARACENO

La farina di riso e la farina di grano saraceno non creano la maglia glutinica durante l'impastamento, per questo motivo questa è una ricetta facilissima perchè senza impasto: vi basterà amalgamare. 2 farine senza glutine integrali, un po' di amido, acqua e lievito, per ottenere una pizza soffice e rustica e glutenfree.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di farina di riso INTEGRALE
- 70 grammi di farina di grano saraceno
- 30 grammi di amido di mais
- 5 grammi di lievito di birra, secco
- 200 grammi di acqua
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 cucchiaino da tè (raso) di zucchero (saccarosio) (5 g)
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di sale da cucina (12 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciogliete 5g di lievito di birra secco in 200 ml di acqua tiepida, con un cucchiaino di zucchero o di miele. In una ciotola unita 150g di farina di riso integrale, 70g di farina di grano saraceno, 30g di amido di mais (maizena).
- 2° Aggiungete a filo l'acqua con il lievito e mescolate con cucchiaio di legno: l'impasto rimane molle. Non è quindi necessario impastare con le mani ma solo amalgamare bene. Trasferite la ciotola nel forno spento e lasciate lievitare 3 ore.
- 3° Passate le 3 ore, l'impasto sarà lievitato, circa raddoppiato. Aggiungete a questo punto 1 cucchiaino di sale (o 2) e un cucchiaio di olio extravergine di oliva.
- 4° Mescolate ancora. L'impasto rimane morbido e appiccicoso. Coprite con pellicola e lasciate ancora da 1 a 3 ore.
- 5° Foderate una placca da forno con carta, oliate la carta. Versate l'impasto (che rimane sempre molle) sulla placca e radunatelo al centro. Ora con le mani unte d'olio create la base della pizza. Lasciate uno spessore di 1/1cm e mezzo. Infornate a 220° per 15 minuti.
- 6° Potete sfornare a 10 minuti per inserire mozzarella e condimenti, e finire la cottura per altri 5 minuti. Se utilizzate il pomodoro crudo condito, fate esattamente come per una pizza normale, inseritelo sopra la base prima di infornare e cuocete insieme.
- 7° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (482 g)	% AR
ENERGIA	216 kcal	1041 kcal	52 %
PROTEINE	4 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	47 g	225 g	87 %
ZUCCHERI	1 g	6 g	6 %
LIPIDI	2 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	13 %
SODIO	982 mg	4733 mg	197 %