Bezglutenowa pizza wegetariańska :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, zapiekanki**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

ZACZYN: -
woda - 125 ml
drożdże świeże - 35 g
erytrol - 1 łyżka
mąka z ciecierzycy - 1 łyżka
CIASTO: -
mąka z ciecierzycy - 100 g
mąka kasztanowa - 50 g
mąka ryżowa - 50 g
jajko - 1 szt.
sól - szczypta
olej - 1 łyżka
FARSZ: -
pieczarki - 650 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbek
papryka czerwona - 1 szt.
pomidory z puszki - 1 opakowanie
kukurydza konserwowa - 1/2 opakowanie
olej - 1 łyżka
przyprawy: zioła prowansalskie, curry, chilli, papryka słodka, pieprz czarny i ziołowy, sól himalajska - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: ZACZYN - w garnku podgrzej wodę, ale nie zagotuj! Rozpuść drożdże. Dodaj erytrol i mąkę z ciecierzycy. Wymieszaj dokładnie aż składniki się rozpuszczą. Garnek przykryj pokrywką i odstaw w ciepłe miejsce na 15 minut. Po tym czasie drożdże znacząco nie urosną, ale pojawią się wyraźnie widoczne bąbelki, czyli wiadomo będzie, że drożdże "pracują".

KROK 2: CIASTO - Wszystkie składniki przełóż do miski, dodaj gotowy zaczyn i wymieszaj ciasto łyżką. Wyjdzie dość gęste. Miskę z ciastem przykryj ściereczką i odstaw na 30 minut.

KROK 3: FARSZ - Na patelni rozgrzej olej, podsmaż posiekana cebulę i czosnek. Następnie dodaj pokrojone pieczarki, paprykę. Przykryj i duś przez 25 minut. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody, aby warzywa się nie przypaliły. W tym czasie pomidory z puszki zblenduj na płynną konsystencję, a następnie wlej do pozostałych warzyw, dodaj przyprawy, wymieszaj i smaż na pełnym ogniu już bez przykrycia, co jakiś czas mieszając - w ten sposób redukujemy nadmierną ilość wody i zagęszczamy naturalnie cały farsz.

KROK 4: Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, wylej ciasto na środek i za pomocą łyżki ukształtuj okrągły placek. Wstaw do nagrzanego na 180*C piekarnika i piecz 20 minut.
Po tym czasie wyciągnij upieczone ciasto i ułóż na wierzchu gotowy farsz, posyp startym serem i wstaw ponownie do piekarnika na kilka minut, aż ser się rozpuści. Smacznego :)