# Bezglutenowa pizza - wegetariańska, dietetyczna, najlepsza! :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, zapiekanki**

## Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

ZACZYN -
woda - 125 ml
drożdże - 35 g
ksylitol - 35 g
Mąka gryczana - 1 łyżka
CIASTO -
skrobia kukurydziana - 100 g
Mąka gryczana - 100 g
jajko - 1 szt.
sól himalajska - szczypta
olej - 1 łyżka
FARSZ -
pieczarki - 12 szt.
cebule - 2 szt.
czosnek - 3 ząbek
długa, słodka papryka - 1 szt.
pomidory - puszka - 1 opakowanie
przyprawy: zioła prowansalskie, bazylia, oregano, tymianek, curry, chilli, papryka słodka, pieprz czarny świeżo mielony, sól himalajska - do smaku
DODATKI -
ser żółty/mozzarella - do smaku

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* ZACZYN - w garnku podgrzej wodę, ale nie zagotuj! Rozpuść drożdże. Dodaj ksylitol i mąkę gryczaną. Wymieszaj delikatnie. 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 trochę "lejące"/płynne, ale takie właśnie ma być. Miskę z ciastem przykryj ściereczką i odstaw na 30 minut.

*KROK 3:* FARSZ - Na patelni rozgrzej olej, podsmaż cebulę z wyciśniętym czosnkiem. 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 cały farsz.

*KROK 4:* Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, wylej ciasto na środek, które przez to samoistnie stworzy okrągły placek. Wstaw do nagrzanego na 180*C piekarnika i piecz ok. 25 minut.

*KROK 5:* Po tym czasie wyciągnij upieczone ciasto i ułóż na wierzch gotowy farsz, posyp startym serem i wstaw ponownie do piekarnika na kilka minut, aż ser się rozpuści. Smacznego :)