Pizza gryczana z warzywami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- mąka gryczana - 4 łyżka
- mielona łuska gryczana - 1 łyżka
- ciepła woda - trochę
- sól himalajska - 1 szczypta
- kukurydza - 2 łyżka
- dynia - 1 kawałek
- pomidor żółty - 1 szt.
- pomidory koktajlowe - kilka
- pomidory suszone - kilka
- mąka z tapioki - 1 łyżeczka
- bazylia świeża - trochę trochę
- ziarna słonecznika - 1 łyżeczka
- curry - 1 szczypta
- kurkuma - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Zdrowa wersja dania uwielbianego przez wielu!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąkę połączyć z wodą, łuską i solą- dokładnie wymieszać. Ciasto wyłożyć na blaszkę (wyłożoną papierem do pieczenia) i zapiec przez około 10 minut w 170 stopniach.

KROK 2: Dynię obrać ze skórki i ugotować, po czym zblendować na gładki sos z przyprawami i mąką z tapioki.

KROK 3: Po 10 minutach wyjąć spód pizzy, wyłożyć sos i na wierzch pozostałe składniki- zapiec przez kolejne 10 minut. Gotową pizzę podać ze świeżymi listkami bazylii.