



**BezOkruszka.pl**

Zdrowe i pyszne  
przepisy bezglutenowe

# Bezglutenowa pizza bez drożdży

## Bezglutenowa pizza

- 150 g miks mąki bezglutenowej chlebowej lub 75 g mąki ryżowej i 75 g mąki kukurydzianej plus trochę do posypania
- 160 ml mleka zwykłego, sojowego lub ryżowego
- 1 jajko
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- ew. szczypta granulowanego czosnku



## Sos do pizzy

- 2 pomidory lub 200 g passaty pomidorowej
- ½ łyżeczki oliwy lub oleju rzepakowego
- 1 ząbek czosnku
- 1 płaska łyżka suszonego oregano
- sól
- pieprz

## Dodatki do obłożenia

- 1 kulka mozzarelli
- kilka liści bazylii
- kilka pomidorków koktajlowych
- garść rukoli
- sól

## Sos pomidorowy

**1.** Pomidory sparz, obierz ze skórki i usuń nasiona. Pozostały miąższ wrzuć do niewielkiego garnka. Jeśli używasz passaty pomidorowej, przelej ją do garnuszka. **2.** Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę, olej lub oliwę, sól, pieprz i oregano. **3.** Wymieszaj i duś pod przykryciem na wolnym ogniu, aż sos zgęstnieje (ok. 40 minut). Od czasu do czasu zamieszaj. Pamiętaj, że sos nie może być zbyt rzadki.

## Pizza

**1.** Mąkę wymieszaj z solą i przyprawami. **2.** Mieszając ręką, powoli wlewaj mleko. Na koniec dodaj roztrzepane jajko. **3.** Wszystkie składniki dokładnie ugniataj ręką. Ciasto będzie

## PORCJA NA 2 OSOBY



Bezglutenowy

## ZAWIERA:



Jaja

Nabiał

Poza sezonem letnio-jesiennym warto używać passaty pomidorowej. Jest dużo smaczniejsza i zdrowsza niż kupowane w zimie supermarketowe pomidory. Pizza wyjdzie równie dobra, jeśli zamienisz mleko na wodę.



się mocno kleiło, ale nie zrażaj się. W trakcie ugniatania dosypuj odrobinę mąki kukurydzianej i ugniataj, aż ciasto będzie coraz bardziej zwarte. Kilka razy opłucz ręce – do suchych rąk ciasto nie będzie się tak kleiło. 4. Ciasto przełóż na stolnicę posypaną mąką kukurydzianą i dalej ugniataj, aż do uzyskania jednolitej masy. 5. Gotowe ciasto rozwałkuj i przełóż na wyłożoną papierem lub posmarowaną oliwą blachę. 6. Piecz przez 12 minut w temperaturze 220°C. 7. Wyjmij podpieczony spód z piekarnika i posmaruj sosem pomidorowym. Możesz dodatkowo posypać wierzch suszonym oregano. 8. Na posmarowany spód pizzy rozłóż mozzarellę i przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Piecz przez kolejne 10–12 minut. 9. Po wyjęciu z piekarnika posyp pizzę rukolą, listkami bazylii i świeżo zmieloną gruboziarnistą solą.

