



Se hai voglia di pizza, ma non hai il tempo di prepararla, ti consiglio questa versione che io cuocio in padella. È velocissima e gustosa. Occhio che le quantità sono per una persona!

INGREDIENTI:

- 75 gr di farina di grano saraceno
- 75 gr di farina di teff
- 100 ml di acqua calda
- 2 cucchiari di olio evo
- 1 pizzico di gommasio o di sale iodato

PROCEDIMENTO:

Impasta tutti gli ingredienti e lascia riposare il composto così ottenuto per circa 5'. Quindi cospargi la padella con olio evo, stendici sopra l'impasto schiacciandolo con le dita e cuoci per 6 minuti circa a fuoco basso, girando a metà tempo (quindi 3' circa per lato). Farcisci a piacere e gusta immediatamente. La

mia è con avocado, salmone affumicato e semi di girasole: una bontà!

ANNOTAZIONI:

Questa versione è senza glutine, eppure resta morbida. Certo non contenendo lievito rimane bassa, ma ti garantisco che la consistenza è gradevole, anche se non è come quella della pizza alta.

Pensa che io me la preparo anche per colazione, dividendola in piccoli dischetti: una intera va bene per pranzo o cena, a colazione sarebbe troppo!