

Dott. Antonio Corsano

Medicina Generale

Specialista in Allergologia

Master Universitario di II livello in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia

Iscrizione ordine dei medici VE 07394



Pagina 1

Pizza con farine senza glutine



Ingredienti (per 4 persone):

Farina di ceci 520 gr
Farina di riso 200 gr
Fecola di patate 200 gr
Lievito di birra in cubetti 40 gr
Sale fino 32 gr
Acqua Tiepida 430 gr
Miele di Acacia o Millefiori 2 cucchiaini da caffè
Mozzarella senza lattosio 500 mg (o Gorgonzola 200 gr)
Origano un pizzico
Olio extra vergine di oliva 4 cucchiari
Passata di pomodoro 12 cucchiari

Tabella Nutrizionale:

Per 100 gr:	252Kcal
Proteine	12 g
Grassi	8 g
Carboidrati	36 g

Procedimento

1. In una ciotola mescolare le tre farine (con solo 400 g di farina di ceci)
2. Su una spianatoia creare una fontanella con le farine e aggiungere il sale sul contorno esterno
3. In un bicchiere preparare l'acqua tiepida e mettere il lievito di birra dentro a sciogliere aiutandosi con mezzo cucchiaino da caffè di miele
4. Versare il liquido al centro della fontanella con delicatezza e iniziare ad impastare inglobando la farina dal bordo interno
5. Impastare portando i lembi esterni dell'impasto verso l'interno per inglobare aria e attivare così la lievitazione. In questo passaggio aggiungere il resto della farina di ceci a poco a poco
6. Nel frattempo accendere il forno a 50 gradi e appena raggiunge la temperatura spegnerlo
7. Ungere leggermente una ciotola con un goccio di olio
8. Mettervi l'impasto e avvolgere il tutto con la pellicola trasparente
9. Riporre la ciotola nel forno tiepido ma spento e lasciare lievitare per 2 ore
10. Trascorso il tempo necessario per la lievitazione togliere la ciotola dal forno con l'impasto
11. Accendere il forno a 180 gradi e preriscaldare
12. Rivestire una teglia da pizza del diametro di 20 cm. con carta forno per ogni persona
13. Stendere l'impasto a mano
14. Guarnire la pizza con il pomodoro, la mozzarella, l'olio, l'origano e il sale
15. Infornare la teglia con la pizza e lasciare cuocere per 25 minuti a 180 gradi
16. Sforzare e servire.

Per prenotazione visite:

Tel. 049-7986525 - Mail: studio@antoniocorsano.it Web: www.antoniocorsano.it