

# Pizza z ciecierzycy

## **Składniki**

### *na 2 porcje*

150 g mąki z ciecierzycy

300 g wody

¼ łyżeczki soli\*

¼ łyżeczki pieprzu

inne przyprawy wg gustu (czosnek niedźwiedzi, oregano, lubczyk, natka pietruszki)

1 duża cebula\*\* (150 g)

1 marchewka\*\* (150 g)

1 główka czosnku\*\*

## **Wykonanie**

1. Wieczorem wymieszać mąkę z ciecierzycy z wodą i schować do lodówki.
2. Rano nagrzać piekarnik do 220 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
3. Do namoczonej mąki z ciecierzycy dodać wszystkie pozostałe składniki (warzywa pokroić przedtem w drobną kostkę).
4. Rozsmarować na blasze na placek grubości ok. 1 cm (można też zrobić kilka małych placków).
5. Piec 25 minut (do lekkiego zrumienienia). Placek będzie chrupiący na zewnątrz i miękki w środku.

## **Wskazówki**

\* **sól:** trzeba uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska I niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu

\*\* **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika