

Pan integral de quinoa para pizza (libre de gluten)

INGREDIENTES

- 3/4 taza de agua tibia (alrededor de 110-115 grados F)
- 2 1/4 cucharaditas de levadura
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas + 2 cucharadas de harina de quinoa
- 1 cucharada de harina de linaza
- 3/4 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de tomillo seco

Para los ingredientes de pizza

- 1/3 taza de salsa de pizza
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/2 pimiento verde, cortado en cubitos
- 3/4 taza de mozzarella rallada
- 10 rebanadas de pavo salchichón
- 1/2 taza de tomates en rodajas

Para decorar:

- Hojuelas de pimiento rojo picado, albahaca y parmesano



PREPARACION

- Primero, tuesta harina de quinoa para eliminar el sabor amargo: coloque la harina de quinoa en una olla grande a fuego medio-bajo; revuelva cada poco minuto con una cuchara de madera durante 10-15 minutos en total, luego retire del fuego para enfriar durante unos minutos.
- Mientras que la harina de quinoa está tostando, coloque 3/4 de taza de agua tibia en un tazón grande; revuelva en levadura y miel. Deje reposar hasta que la levadura comience a formar espuma, aproximadamente 5 minutos. Agregue la harina de quinoa tostada, la harina de linaza, la sal, el ajo en polvo, el orégano y el tomillo; removiendo para formar una bola de masa grande.
- Retirar del recipiente y colocar sobre una superficie bien enharinada. Amasar la masa durante 5 minutos hasta que se suavice. También puede hacer este paso en un recipiente mezclador eléctrico utilizando el accesorio de gancho. A continuación, cubra un recipiente grande con aceite de oliva y agregue la masa, volteando una vez para cubrir con aceite. Cubra el tazón con plástico y espere entre 30 minutos y una hora.
- Una vez que esté listo para hornear una pizza: precaliente el horno a 375 grados F. Engrase una bandeja para hornear grande con aceite de oliva.
- Extienda la masa de pizza en un rectángulo grande (aproximadamente 35x18 centímetros) sobre una superficie bien enharinada y luego colóquela en la sartén preparada. Hornea la masa de pizza por 12 minutos. Retire del horno y prepare la pizza: Extienda la salsa de pizza sobre la masa, espolvoree cebollas, pimientos y queso, luego agregue las aceitunas, los pepperoni y los tomates encima. Hornee durante 8-10 minutos más o hasta que el queso se derrita y la masa esté dorada. Retire del horno y deje enfriar durante unos minutos antes de cortar en 8 rebanadas o cuadrados. Por lo general, disfruto de 2 rebanadas para una comida, ¡pero también funciona como aperitivo!

Crédito: Monique (www.ambitiouskitchen.com)