



PIZZAS Sem Glúten



Massa Sem Glúten (opção 01)

Ingredientes:

- 1 xícara (120g) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (65g) de polvilho doce
- 1/4 xícara (30g) de fécula de batata
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 colher (chá) de vinagre de maçã
- 1/2 xícara (120ml) de água morna
- 1/2 colher (sopa) de fermento biológico seco



Tempo de preparo:
1h (com descanso)



Rende:
1 Pizza G



Modo de Preparo

- Ative o fermento: Misture o fermento, açúcar e água morna. Deixe descansar por 10 minutos até espumar.
- Em uma tigela, misture as farinhas, o polvilho, a fécula, a goma xantana e o sal.
- Adicione o azeite, vinagre e o fermento ativado. Misture bem até formar uma massa homogênea.
- Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos em local morno.
- Abra a massa em uma forma untada ou com papel manteiga.
- Pré-asse em forno preaquecido a 200°C por 10 minutos
- Adicione o recheio e asse.



Massa Sem Glúten (opção 02)

Ingredientes:

- 1 xícara (150g) de purê de batata doce cozida
- 1/2 xícara (60g) de farinha de arroz
- 1/4 xícara (30g) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 colher (chá) de sal



Tempo de preparo:
1h (com descanso)



Rende:
1 Pizza G



Modo de Preparo

- Misture o purê de batata doce com a farinha de arroz e o polvilho.
- Adicione o azeite, o fermento e o sal. Misture bem até formar uma massa firme e moldável.
- Abra a massa diretamente em uma forma forrada com papel manteiga ou untada.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por 10 minutos.
- Retire, coloque o recheio e asse por mais 10 a 15 minutos.



Massa Sem Glúten (opção 03)

Ingredientes:

- 1 xícara (150g) de farinha de grão-de-bico
- 1/2 xícara (120ml) de água
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de orégano (opcional)



Tempo de preparo:
1h (com descanso)



Rende:
1 Pizza G



Modo de Preparo

- Misture a farinha de grão-de-bico, o fermento, o sal e o orégano em uma tigela.
- Adicione a água e o azeite. Misture até obter uma massa homogênea e líquida (parecida com massa de panqueca).
- Despeje a massa em uma forma forrada com papel manteiga e espalhe para que fique uniforme.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos.
- Retire, adicione o recheio e asse por mais 10 minutos.



Margherita Simple

Ingredientes:

Molho de tomate caseiro
Fatias de queijo sem lactose ou vegano (opcional)
Folhas frescas de manjeriço
Azeite de oliva para finalizar

Preparo:

Espalhe o molho sobre a massa pré-assada, adicione o queijo e asse até o queijo derreter. Finalize com manjeriço e um fio de azeite.



Cogumelos com Alho e Alecrim

Ingredientes:

200g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou champignon)
fatiados
2 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de azeite de oliva
Ramos de alecrim fresco
Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Refogue os cogumelos no azeite com alho até ficarem macios. Espalhe sobre a massa, polvilhe alecrim e asse até dourar.



Legumes Grelhados com Hummus

Ingredientes:

- 1/2 xícara de hummus (pasta de grão-de-bico)
- 1 abobrinha fatiada em rodela
- 1 berinjela fatiada em rodela
- 1 pimentão vermelho fatiado
- Azeite de oliva, sal e pimenta a gosto

Preparo:

Grelhe os legumes com azeite e temperos. Espalhe o hummus sobre a massa e adicione os legumes por cima. Asse por alguns minutos apenas para aquecer.



Pizza de Rúcula e Tomate Seco

Ingredientes:

Molho de tomate caseiro

1 xícara de rúcula fresca

1/2 xícara de tomates secos picados

Fatias finas de queijo vegano ou sem lactose (opcional)

Azeite de oliva para finalizar

Preparo:

Espalhe o molho sobre a massa, adicione os tomates secos e o queijo, se usar. Asse. Finalize com rúcula e azeite antes de servir.



Frango Desfiado com Catupiry Sem Lactose

Ingredientes:

200g de frango cozido e desfiado

1/2 xícara de molho de tomate

3 colheres (sopa) de catupiry sem lactose (ou creme de tofu
para versão vegana)

Orégano para polvilhar

Preparo:

Misture o frango desfiado com o molho de tomate. Espalhe sobre a massa, adicione o catupiry em pequenas porções e polvilhe orégano. Asse até dourar.

