

PIZZA CON FARINA DI AVENA SENZA GLUTINE

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari
(Dose per 500 gr di farina in totale)

INGREDIENTI

- 380 gr di farina di avena senza glutine
- 60 gr di farina di riso integrale
- 60 gr di farina di grano saraceno
- Acqua tiepida q.b.
- Sale q.b.
- Pizzico di zucchero
- Lievito secco in granuli 9 gr circaù
- 1 cucchiaino di cuticola di psillio

PROCEDIMENTO

Porre tutte le farine in un recipiente, aggiungere la cuticola di psillio e amalgamare bene.

Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida, versarlo dell'impasto insieme allo zucchero e aggiungere man mano l'acqua regolandosi con la consistenza.

Quando la cuticola inizia a rendere l'impasto meno cremoso e lavorabile a mano, toglierlo dalla ciotola e lavorarlo sulla spianatoia. Aggiungere il sale e continuare a lavorarlo.

Riporre il panetto coperto, al caldo, per almeno un paio d'ore. Poi rimaneggiare l'impasto e farlo riposare di nuovo.

Questa operazione può essere fatta più volte per ottenere un impasto più leggero.

Infine stendere la pizza abbastanza sottile e condirla a piacimento.

Infornare a 240°C per circa 10-15 min.

Lo Chef consiglia di infornare la pizza per qualche minuto senza condimenti, toglierla dal forno, farcirla e terminare la cottura*Ricetta dello chef Luca*

Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.