

Pizza Gluten Free

Le ricette dello chef **Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
Grissini di Farro

INGREDIENTI

- 1 kg di farina di farro monococco
- 25 gr olio extra vergine di oliva
- 10 gr sale
- 220 gr acqua tiepida
- 1 gr bicarbonato

PROCEDIMENTO

GRISSINI DI FARRO

Ricetta per 4 persone

- Amalgamare la farina con il sale e l'olio evo, iniziare ad impastare.
- Aggiungere il bicarbonato e piano piano l'acqua tiepida.
- Impastare il tutto per circa 5 minuti fino ad ottenere un impasto bello liscio e lucido.
- Oleare leggermente la superficie della pasta e fate riposare per 10 min circa.
- Tagliare delle piccole strisce e formare i grissini.
- Stenderli su una teglia con carta da forno e infornateli a 200° per circa 12 min.

Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma

RICETTA PIZZA SENZA GLUTINE

Ingredienti:

LIEVITO MADRE (300 gr)

150 gr farina di riso integrale
200 gr farina grano saraceno
150 gr farina di sorgo o miglio
1 misurino (3g) gomma Xantana

1 cucchiaino di sale
5 cucchiaini di olio di riso
500 ml di acqua tiepida

Mettere il lievito madre nella planetaria insieme all'olio e far girare a velocità media. Nel frattempo, sciogliere il sale dentro una tazzina di acqua tiepida (temperatura ambiente in estate) e tenere da parte.

Pesare le farine e mescolarle insieme alla gomma Xantana. Unire un po' alla volta il mix delle farine nella planetaria e continuare a impastare, unendo a mano a mano anche il resto dell'acqua.

Staccare con una spatola la farina dai bordi della ciotola della planetaria e continuare a far impastare per circa 10 minuti, sempre a velocità media. Alla fine unire l'acqua dove si era sciolto il sale.

L'impasto risulta morbido (certo non della consistenza del pane classico). Finito di impastare e spenta la planetaria, si versa l'impasto nelle teglie per la pizza sulle quali è stata messa la carta forno. L'impasto è morbido quindi ha una consistenza molto diversa dalla pizza classica.

Lo spessore dello strato di impasto che farete (considerando che un pochino lievita) determinerà poi l'altezza della pizza. Potete dunque ottenere una sorta di pizza pane o una pizza più sottile, dipende da come vi piace di più.

Una volta che avete riempito le teglie lasciatele lievitare per 3-4 ore circa dentro il forno spento con la luce accesa per creare calore, ben coperte. Alla fine della lievitazione, si procede nel farcire le pizze e nella cottura come segue.

Il forno deve essere preriscaldato al massimo della temperatura e la cottura dura circa 20-25 minuti a seconda della pizza.

Dopo circa 12-15 minuti di cottura, togliete la pizza dalla teglia aiutandosi con i bordi della carta forno, se si riesce togliere la carta forno e continuare la cottura direttamente sulla grata del forno. Questo permette di far dorare bene la pizza .

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

più naturale possibile.