

Pizza de tomate y calabacín



Receta sin gluten

Uno de los alimentos que no pueden tomar los celíacos es la pizza, ya que la masa tradicional se prepara con harina de trigo. Aquí te dejamos una receta de cómo preparar masa de pizza sin gluten. Además siempre es más sana la masa hecha de manera tradicional que la que compramos preparada, o los alimentos procesados.

Para hacerla más o menos sana depende de los ingredientes que usemos para la cobertura. Podemos aprovechar para que los niños prueben [distintas verduras](#) o setas, ya que acepta todo tipo de ingredientes bien combinados, por ejemplo: rúcula, espinacas, acelgas, calabacín, berenjena, tomate, champiñones, etc.

Aquí te dejamos una pizza de calabacín y tomates Cherry.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

MASA PIZZA SIN GLUTEN

- 200 g de agua tibia
- 50 g de aceite de oliva
- 25 g de levadura prensada fresca de panadería
- 400 g de harina sin gluten panificable o mix
- 1 cucharadita de sal

COBERTURA/TOPPING

- Tomate frito casero
- Mozzarella
- Calabacín
- Tomates Cherry

- Orégano

¿Cómo lo preparo?

Primero preparamos la masa. Si tienes un robot de cocina es más sencillo, pero la puedes preparar sin él. Pon en el vaso el agua, el aceite y la levadura. Programa 1 minuto, a 37°C, velocidad 2. Si lo haces de manera tradicional mezcla estos ingredientes con el agua tibia.

A continuación añade el resto de los ingredientes y amasa 2 minutos, a velocidad espiga. Si lo haces sin robot prepara la harina en un bol con un hueco en medio. Añade en ese hueco la mezcla anterior y amasa durante 2 minutos.

Retira la masa. Para que sea más fácil puedes mojar las manos en aceite. Mete la masa en una bolsa zip y dejala reposar en la nevera durante un mínimo de media hora, si puedes más tiempo mejor. Habitualmente con esta cantidad da para 2-4 pizzas, según el tamaño, por lo que puedes congelar parte de la masa para otra ocasión.

Pasado el tiempo estira la masa en la encimera con un rodillo, espolvorea un poco de harina para que no se pegue, intenta que quede muy fino. Colócala en un papel de horno. Añade tomate frito, muy extendido, A continuación el calabacín partido en rodajas finas, los tomates cherrys partido por la mitad y la mozzarella. Por último espolvorea con orégano.

Precalienta el horno. Introdúcela a 220°, alrededor de 15 minutos.

Fuente: [Paloma de la Calle Tejerina](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

mobiCeliac

Celiaquía

FACEMOVIL

¿Qué es el gluten?

GlutenMed
