

**” SABATO SERA GLUTEN FREE :
PIZZA E DOLCE...SE NON È SABATO
SERA QUESTO...”**



**Viaggi&Assaggi
Felici.blog**



**Viaggi&Assaggi
Felici.blog**

Pizza vegana gluten free con doppia cottura padella e forno con "AFFETTATO VEG GLUTEN FREE GUSTO SPECK ,TOFU AFFUMICATO ,FUNGHI TRIFOLATI E OLIVE TAGGIASCHE "a lunga lievitazione

*La pizza con farina di riso ha una lievitazione più breve essendo una tipologia poco elastica di farina ma la sua consistenza è davvero perfetta, quasi non ci si accorge che si tratta di una pizza diversa dal solito. Insieme alla farina di riso ho inserito l' **amido di mais** (che potete sostituire con la fecola di patate) che gli conferirà la giusta croccantezza e poi la **doppia lievitazione** gli darà la sofficità giusta!*

Faccio spesso la pizza in casa con ottimi risultati , ma questa volta ho voluto cimentarmi nell'impasto senza glutine

!!!

Eh si Un trancio di pizza non si dovrebbe negare a nessuno .Sì, nemmeno ai celiaci. Uno dei piaceri più semplici e più genuini della vita: un trancio di pizza in teglia, fumante, soffice, dal bordo croccante.☐☐

Questa pizza senza glutine è un vero toccasana! L'impasto di per sé è talmente semplice da preparare e talmente facile da maneggiare .Bastano davvero pochissimi passaggi!

Ma bisogna seguire dei piccoli trucchi , documentandomi sono arrivato a questi espedienti:

1)Per riuscire a rendere l'impasto senza glutine più elastico, morbido e malleabile aggiungo amido di mais che unisco alle farine prima di aggiungere l'acqua.

2)Altro espediente consiste nel prevedere una piccola percentuale di addensante, stabilizzante e ispessente naturale insieme alle farine come gomma di tara o gomma di xantano o gomma di guar !

3) quantitativo di acqua superiore all'impasto con glutine , quindi prevedere una percentuale di acqua rispetto alla farina usata ,tra il 75 e l'80%.

4) Dimenticatevi "lo schiaffo alla napoletana ", i volteggi o qualsiasi acrobazia.L'impasto senza glutine è estremamente delicato;l'unica cosa che potrete fare è modellare subito il panetto una volta finite le lievitazioni , creando il cornicione che fungerà da corona per il contenimento degli ingredienti.

5) Aggiungere olio nell'impasto lo renderà più malleabile e più facilmente lavorabile

5) Utilizzare la farina di riso anche per stendere, per una consistenza migliore e lo spennellamento di olio sulla parte non condita, per agevolare la colorazione del bordo.

6) *La cottura rispetto agli impasti con glutine deve essere più prolungata ed ad una temperatura più alta*

7) *Infine perchè si aggiunge lo sciroppo di agave nell'impasto della pizza? Allora innanzitutto lo zucchero in un impasto con glutine anche se lo ometti non arreca danni irreparabili , invece nell'impasto gluten free è fondamentale !Potreste mettere lo zucchero che volete , ma io non uso zuccheri raffinati ma utilizzo solo dolcificanti naturali in tutte le mie ricette , nella vita di tutti i giorni !Quindi a cosa serve lo sciroppo di agave nella pizza ?Sappiamo che tutti i lieviti per poter effettuare la loro funzione e quindi lievitare producendo un aumento di volume del prodotto devono alimentarsi. E cosa "mangiano" i lieviti ? i lieviti mangiano zucchero , in caso di impasti che non hanno al loro interno nessun tipo di zuccheri , i lieviti devono trovare il loro nutrimento scomponendo l'amido presente nella farina e traendo da esso lo zucchero , e la farina di riso contiene solo lo 0,1 g di zuccheri su 100 gr di farina utilizzata.*

Detto questo , il risultato è stato soddisfacente anche per i miei commensali , ma perdonatemi io non sono nè celiaco nè intollerante al glutine , quindi ritornerò ai miei impasti con glutine,ma spero di aver dato qualche suggerimento in più ai miei amici celiaci o intolleranti !!!

[] Ingredienti per la pizza vegana senza glutine fatta in casa:

- 200 gr di farina di riso (tra integrale e normale ,bio)
- 175 gr di amido di mais
- 280 ml d'acqua
- **20 grammi pasta madre con lievito secco BIO gluten free**(io l'ho comprato , ma potreste anche farlo in casa usando farina di riso o mais)

- 1 cucchiaino di gomma di tara (o gomma di xantano e gomma di guar)
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave
- 20 gr di sale fino
- 2 cucchiaini colmi di olio evo

Condimento

- 3 cucchiaini di polpa di pomodoro
- 100 gr tofu affumicato
- affettato vegano gluten free gusto speck
- funghi freschi champignon che ho trifolato
- olive taggiasche
- sale, origano q.b
- olio evo q.b
- lievito alimentare inattivo spolverata

[] La ricetta fase per fase

Prepara l'impasto :

PRIMA LIEVITAZIONE :prima fase solo le farine con il lievito , gomma di tara , acqua , sciroppo di agave e basta... far lievitare un paio d'ore il luogo chiuso

SECONDA LIEVITAZIONE: aggiungi il sale e l'olio FAI UN PANETTO CON TANTE PIEGHE E FAI LIEVITARE PER ALTRE 2 ORE.

TERZA LIEVITAZIONE (O MATURAZIONE) Trascorse le due ore di lievitazione dell'impasto, metterlo in frigo per 2 notti

1. Trascorsa anche la terza lievitazione meglio detta

maturazione a questo punto entra in gioco il fornello di casa ed una grande padella o casseruola che potrai mettere in forno... Stendi la pizza all'interno della padella che userai stendendola su carta da forno rotonda ...io uso la carta forno per sicurezza sempre...ma una buona padella antiaderente non ne avrà bisogno,

2. Condisci la pizza e lasciala fuori dal frigo per altre 2 ore coperta da un canovaccio.
3. Intanto accendi il grill del forno alla massima temperatura e la griglia del forno nella posizione più alta.
4. Metti a questo punto la padella sul fuoco, il fuoco più grande e abbastanza potente , con la pizza ,un filo d'olio extra vergine d'oliva e copri con il coperchio.
5. Fai cuocere per 5 minuti.Trasferisci la padella o casseruola direttamente in forno.(se la vostra padella o casseruola non è adatto al forno trasferite direttamente la pizza aiutandovi con la carta forno in una teglia da forno) Fai cuocere 5 minuti.

In sostanza inizio il giovedì sera per avere la pizza in tavola il sabato a cena.

PIZZAIOLI DI TUTTA ITALIA NASCONDETEVI 🙈 🙉 🤪 🤸

Per il dolce vi rimando al mio prossimo articolo : [TORTA SOFFICE PERE , CIOCCOLATO E MANDORLE VEGAN E SENZA GLUTINE](#) ☐