

**Pizza Senza Farine, Solo Con
Farina di Mandorle, Con
Zucchine alla Scapece E Fiori
di Zuccina , Con Una Crema
Formaggiosa di noci , Senza
Glutine , Chetogenica e
Vegana**

🍕 Piazza Senza Farine, Solo Con Farina di Mandorle, Con Zucchine alla Scapece E Fiori di Zuccina , Con Una Crema Formaggiosa di noci ,Senza Glutine , Chetogenica e Vegana



Viaggi & Assaggi Felici

🍕 Piazza Senza Farine, Solo Con Farina di Mandorle, Con Zucchine alla Scapece E Fiori di Zucchina , Con Una Crema Formaggiosa di noci , Senza Glutine , Chetogenica e Vegana



Viaggi & Assaggi Felici



 SALSA FORMAGGIOSA ALLE NOCI

Viaggi & Assaggi Felici



VINO VEGAN € 4,50 ALL'UNES , MA PUOI ACQUISTARLO SU AMAZON SEZIONE SUPERMERCATO CLICCANDO SU QUESTO LINK <https://amzn.to/3nt0AWB>

Questa pizza ha una base croccante, rigorosamente senza glutine, ed è condita con una squisita salsa al sapore di formaggio fatta in casa e un saporitissimo mix di ZUCCHINE , FIORI DI ZUCCHINA E SALSA FORMAGGIOSA. Una ricetta Vegana, Senza glutine e Chetogenica, deliziosa alternativa alla pizza tradizionale!

*La **dieta chetogenica** è un regime alimentare che riduce in modo drastico i carboidrati, aumentando di contro le proteine e soprattutto i grassi.*

Questa ricetta non è troppo complicata, anche se il procedimento è un po' lungo, ed è formata da 3 parti:

la salsa al "formaggio"

*la base per pizza : **BASE PER PIZZA SENZA GLUTINE, VEGAN E SENZA LEGUMI***

*il condimento **ZUCCHINE E FIORI DI ZUCCHINA***

INGREDIENTI

Per la Salsa al "formaggio"

- 100 g Noci
- 2 cucchiaini Succo di limone o lime(io usato lime)
- 40 ml olio EVO
- 1 cucchiaino Lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaino Aglio in polvere
- 1 E 1/2 cucchiaino Sale marino
- 65 ml Latte di mandorle non zuccherato

Per la Base

- 300 g Farina di Mandorle
- 4/5 cucchiaini di acqua o latte vegetale
- ½ cucchiaino Sale
- ½ cucchiaino Lievito in polvere(io usato pasta madre g.f.), se non volete usarlo, possiamo sostituirlo con 1 cucchiaino di aceto di mele + 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino Aglio in polvere
- 10 gr di farina di cuticola di psillio
- 6 gr di xantano
- 20 g Olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di spezie miste (ad esempio quelle per patate o arrostiti)

Per il Condimento

- polpa o passata di pomodoro+olio+origano q.b.
- 200 g di fiori di zuccina con le sue zucchinette
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- aglio granulato q.b.
- olio evo 2 cucchiaini
- menta fresca
- sale q.b. (io rosa dell'himalaya)
- 1 cucchiaino Olio evo
- 1 Cipolla
- 1 spicchio Aglio tagliato a pezzetti piccoli
- lamelle di mandorle
- Sale

PROCEDIMENTO

- **Prepara la Salsa al "formaggio"**:Frulla tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità, aggiungendo solo metà del latte di mandorle. Frulla, raschiando i lati se necessario. Aggiungiti altro latte di mandorle, 1 cucchiaino (15 ml) alla volta, fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso. Conserva in un vasetto di vetro chiuso, in frigorifero, fino a una settimana.
- **Prepara la Base** : Mescola tutti gli ingredienti .Trasferire l'impasto in una ciotola oleata e lasciare riposare e lievitare per circa 3 ore (se avete fretta potete anche omettere la "lievitazione").Stendi l'impasto tra due fogli di carta da forno o semplicemente con i polpastrelli "sporchi"di olio evo , per evitare che si attacchi. Rimuovi la parte superiore della carta da forno e trasferisci la base per pizza, con la carta da forno inferiore, in una teglia da pizza.Ripiega i bordi verso l'interno, per formare il tipico contorno della pizza. Bucherella leggermente l'impasto con una forchetta o uno stuzzicadenti e cuoci

in forno per circa 15 minuti, fino a doratura. Aggiungi i condimenti desiderati e inforna per altri 5-10 minuti (se preferite potete cuocere prima la base in una padella per qualche minuto e conservarla in frigo, e successivamente condirla ed infornarla per qualche minuto)

- **Prepara il condimento :** PER I FIORI DI ZUCCHINA Pulite la cipolla e affettatela sottilmente, quindi pulite anche i fiori di zucca tagliando la zucchinetta attaccata e il pistillo e lavandoli sotto acqua corrente. Fate appassire per bene mezza cipolla tritata con l'olio in una padella antiaderente, quindi unite i fiori, salate (e, se volete, pepate) e fate cuocere a fuoco vivo per qualche minuto, girando ogni tanto. I fiori di zucca in padella sono pronti, aggiungete le mandorle a lamelle (volendo potete tostarle leggermente in padella prima di aggiungerle). PER LE ZUCCHINE ALLA SCAPECE Prima di tutto lavate le zucchinette che avete tolto dai fiori e tagliatele a rondelle tutte dello spessore. Poi ponete in una ciotola ampia e capiente l'aceto con pari quantità di olio, un pizzico di sale, foglie di menta fresca e l'aglio . Lasciate marinare da parte. (io ho marinato le zucchine all'interno prima di friggerle, ma potete anche non farlo).**COTTURA ZUCCHINE,**
1) **FRITTE IN PADELLA** in una padella capiente, scaldate abbondante olio e friggete le zucchine quando arriva a temperatura. Immergete e lasciate friggere per 2 minuti circa. Devono risultare croccanti e dorate. Scolate perfettamente. 2) **IN FRIGGITRICE AD ARIA:** mettere le zucchine nel cestello della friggitrice ad aria spruzzare qualche pouf dondolio evo e cuocere per 15 minuti a 200° ,agitando il cestello a metà cottura. Saranno come fritte ,croccanti ma non unte. Poi ancora calde immergetele nell'emulsione profumata avendo cura di girare perfettamente al fine di condirle tutte. Valutate al momento se necessitano ancora di un pò d'olio- aceto o sale. Ricordatevi che devono risultare

condite, ma non molli!Lasciate in marinatura per almeno 1 h prima di servirle.Ecco pronte le vostre **Zucchine alla scapece**

- **Condimento e cottura della Pizza** : Spalma prima un pò di polpa o passata condita,poi la salsa al formaggio sulla base e poi cospargi con LE ZUCCHINE ALLA SCAPECE ed I FIORI DI ZUCCHINA SALTATI .Inforna la pizza per 20/25 minuti a 180 °e 10 minuti grill ,quindi tagliala a fette e servila calda.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



The banner consists of a light blue section on the left with a palm tree logo and the text "Viaggiassaggifelici.blog" and "blog di viaggi e cucina Vegana". To the right is a green section with the text "ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK" and "Viaggi & AssaggiFelici". On the far right is a collage of four small images showing various dishes, including a cake and a pizza.

HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](#) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](#)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!