

**PIZZA VELOCE SENZA
GLUTINE, LOW CARB E SENZA
LIEVITO , CON CREMOR TARTARO
E FARINA DI AVENA, CRUSCA DI
AVENA E FARINA DI SOIA SENZA
LIEVITAZIONE, CON SALSA DI
MOZZARELLA VEGAN ALLO YOGURT
DI SOIA , IN 3 VERSIONI**



Viaggi&AssaggiFellici

PIZZA VELOCE SENZA GLUTINE, LOW CARB E SENZA LIEVITO, CON CREMOR TARTARO E FARINA DI AVENA, CRUSCA DI AVENA E FARINA DI SOIA SENZA LIEVITAZIONE, CON SALSA DI MOZZARELLA VEGAN ALLO YOGURT DI SOIA, IN 3 VERSIONI

PIZZA VELOCE SENZA GLUTINE,LOW CARB E SENZA LIEVITO , CON CREMOR TARTARO E FARINA DI AVENA, CRUSCA DI AVENA E FARINA DI SOIA SENZA LIEVITAZIONE, CON SALSA DI MOZZARELLA VEGAN ALLO YOGURT DI SOIA , IN 3 VERSIONI



Viaggi&AssaggiFelici

**SALSA DI MOZZARELLA VEGAN
ALLO YOGURT DI SOIA**



Viaggi&AssaggiFelici

□La pizza veloce senza glutine e senza lievito è perfetta per una cena veloce. Pronta da portare in tavola in meno di 30 minuti, conquisterà tutti e potreste farla anche in padella! Forse con la ricetta di oggi farò “arrabbiare” i “puristi”, ma ormai sapete che adoro le sfide .Soffice grazie all'utilizzo dello **yogurt bianco di soia non zuccherato** per la base e alla **farina di riso e farina di avena** nell'impasto, vi stupirà al primo assaggio.

La pizza semi integrale senza glutine è una ricetta facile, **senza lievito di birra**, quindi veloce, da fare anche all'ultimo momento. La lievitazione con bicarbonato e cremor tartaro assicura un impasto morbido e gonfio che non ha nulla da invidiare al lievito di birra.

La lievitazione con bicarbonato e cremor tartaro è adatta anche agli intolleranti al lievito e nichel, rispetto al lievito di birra.

Premetto che **il cremor tartaro**, anche attivato con il bicarbonato, **NON è lievito ma è SOLO un agente lievitante** per cui scordatevi l'effetto “palloncino” e l'odore caratteristico della pizza lievitata ma anche la facilità a maneggiarla e mettete in conto abbastanza fatica per stenderla come volete voi; inoltre proprio perchè non cresce come la pizza classica, per ottenere una base abbastanza alta dovete essere voi a stenderla in modo che resti soffice altrimenti avrete una sorta di pizza-piadina alla turca.

Infine aggiungo che **la cosa migliore è farcirla con pomodoro o comunque fare in modo che sia umida**; se decidete di preparare una specie di focaccia, ricordatevi di bucare la superficie altrimenti sulla pasta in cottura si formano delle bolle scrocchiarelle.

Delicata e soffice, la pizza veloce senza glutine è un'ottima idea per chi non può mangiare glutine ma non vuole rinunciare a una buona pizza fatta in casa. Vediamo adesso insieme come prepararla! In più Alla base della nostra ricetta, al posto della farina, ci saranno l'avena e la soia .La **farina d'avena**

e di soia sono meno caloriche ma maggiormente ricche di fibre e con un migliore potere saziante rispetto alla farina di frumento raffinata,ricche di fibre, che favoriscono il transito intestinale, aiutano la digestione, tengono a bada il colesterolo e mantengono più a lungo il senso di sazietà, il che, unito alle loro ridotte calorie, aiutano anche a perdere peso. Contiene anche molti elementi nutritivi che migliorano il sistema immunitario, è chiaro che il loro utilizzo renderà la pizza un cibo più che salutare.

Se tutto ciò ancora non ci bastasse per correre al supermercato a fare incetta degli ingredienti necessari, aggiungiamo che, per cuocerla, non servirà nemmeno accendere il forno, se lo desidererai basterà un fornello ed una padella.

□ Per la mia **MOZZARELLA VEGANA**, ho fatto una **SALSA DI MOZZARELLA VEGAN**,allo **YOGURT di SOIA** che si prepara in 5 minuti e richiede solo 5 ingredienti che sicuramente avrete in casa ed è adatta a chi è allergico alla frutta secca.

□□ è una **mozzarella filante**

□□ fonde se scaldata come la classica mozzarella

□□ è facilissima da preparare ed è **pronta in meno di 5 minuti**

□□ richiede **solo 5 ingredienti**

□□ ha un gusto neutro e si adatta bene a qualsiasi ricetta

□□ si può utilizzare immediatamente e si conserva in frigorifero 5-6 giorni

□□ è **senza glutine**

□□ è **light e povera di grassi**

□□ ideale per condire la mia PIZZA

Come vi dicevo io ho fatto 3 varianti , utilizzando sempre la stessa base CON SALSA DI MOZZARELLA E PASSATA DI POMODORINO CILIEGINO CON BASILICO:

1) Indivia scarola + Pinoli + Uvetta + Capperi +Alga nori (al posto delle Acciughe + Olive+ Olio extravergine d'oliva + Sale

2) *Cicoria strascinata+Funghi Porcini+ Olive leccino+ Pomodori secchi +Noci +Peperoncino*

3) *Pesto di Sedano Rapa+Radicchio +Zucca+Germogli di fagioli mungo+Semi di zucca+ Salsa di Soia+Peperoncino*

Ingredienti per l'impasto

- 300 gr farina d'avena,
- 3 cucchiaini di CRUSCA d'avena,
- **70 g** farina di riso,
- **120 g** farina di soia,
- 300 ml d'acqua,
- 3 cucchiaini d'origano,
- un pizzico di sale.
- **125 g** yogurt di soia senza zucchero
- **4 g** sale
- **20 g** olio extravergine di oliva
- **4 g** cremor tartaro +**3 g** bicarbonato(*oppure 1 bustina di lievito istantaneo per torte salate al posto del cremor tartaro e del bicarbonato*)

Ingredienti per la farcitura

- **SALSA DI MOZZARELLA VEGAN**,allo **YOGURT di SOIA** (vedi dopo la ricetta)

INGREDIENTI SALSA DI MOZZARELLA VEGAN,allo YOGURT di

SOIA

- 115 g latte di mandorle o soia NON dolcificato
- 75 g yogurt di soia naturale NON dolcificato
- 15 g tapioca o fecola di patate o amido di mais
- 15 g olio extra vergine di oliva
- 1-2 g sale o a piacere
- 0.5-1 cucchiaini lievito alimentare in scaglie opzionale, cambierà leggermente il colore della mozzarella
- pepe aglio

CONDIMENTO PER LA PRIMA PIZZA

- *Indivia scarola* 200 gr
- *Pinoli*
- *Uvetta*
- *Capperi*
- Alga nori (al posto delle *Acciughe*)
- *Olive*
- *Olio extravergine d'oliva*
- *Sale*
- Peperoncino q.b.

CONDIMENTO PER LA SECONDA PIZZA

- Cicoria strascinata (AGLIO+OLIO EVO+SALE+PEPERONCINO)
- Funghi Chiodini
- Olive leccino
- Pomodori secchi
- Noci
- Peperoncino
- sale

CONDIMENTO PER LA TERZA PIZZA

- Pesto di Sedano Rapa (olio Evo ,Pinoli, Lievito a scaglie,Noci o nocciole (una grossa manciata) semi di GIRASOLE ,sale)
- Radicchio
- Zucca
- Germogli di fagioli mungo
- Semi di zucca
- Salsa di Soia
- *Peperoncino*
- Olio evo

PROCEDIMENTI

- **IMPASTO** : In una ciotola mescoliamo insieme, con l'aiuto di un cucchiaino, il vasetto di yogurt bianco, l'acqua tiepida, il sale e l'olio extravergine di oliva. Aggiungiamo la farina di riso, la farina di avena , la crusca, la fecola di patate e il cremor tartaro unito, in una ciotolina a parte, al bicarbonato (oppure la mezza bustina di lievito istantaneo per preparazioni salate) e mescoliamo tutti gli ingredienti con il cucchiaino, fino a ottenere un impasto liscio e senza grumi. Appena possibile, passo l'impasto sulla spianatoia... a seconde del mix utilizzato, può essere più o meno morbido e appiccicoso, se non riuscite a lavorarlo spolverate un po' del mix.

Se invece riuscite a lavorarlo con le mani, basterà della farina di riso per lo spolvero. Quando l'impasto è omogeneo, lo divido a metà e stendo la mia pizza... potete farlo direttamente sulla teglia o sulla carta forno. Condiamo le pizze e inforniamo in forno statico, preriscaldato a 200°, per 15 minuti.

- **SALSA DI MOZZARELLA VEGAN, allo YOGURT di SOIA** : Mettete

tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate per almeno un paio di minuti. Versate in una casseruola e, **continuando a mescolare** energicamente con una frusta, portate a bollore e lasciate sobbollire per 10 secondi. **IMPORTANTE:** Gli amidi devono cuocere perciò la salsa deve **sobollire** per alcuni secondi e non essere semplicemente scaldata. La salsa si addenserà una volta cotta. Versatela nuovamente nel frullatore e frullate **per almeno 4 minuti** fino ad ottenere una salsa dalla consistenza liscia e cremosa. Utilizzate la salsa mozzarella vegan allo yogurt immediatamente ,Ideale per guarnire la pizza, preparare la parmigiana, torte salate etc.Versate la restante salsa in un barattolo e lasciate raffreddare. Chiudete con coperchio e conservate in frigorifero per 5-6 giorni o in freezer fino a 5 mesi.Per utilizzare la salsa mozzarella vegan conservata in frigo, vi basterà frullarla per renderla nuovamente omogenea e cremosa.

- **PER LE 3 DIVERSE VARIANTI:** considerando la base uguale per tutte e tre , polpa di pomodoro ciliegino con basilico e salsa di mozzarella allo yogurt di soia
- **PRIMA VARIANTE :** Fate ammollare l'uva sultanina in una ciotola di acqua tiepida, quindi snocciolate le olive e dissalate i capperi.Mondate la scarola scartando le foglie esterne, lavatela e scottatela in acqua bollente salata per pochi minuti, quindi sgocciolatela e strizzatela per bene.Versate olio in un tegame, unitevi le Alghe spezzettate, le olive, i pinoli, i capperi e rosolate il tutto a fuoco basso. Aggiungete quindi la scarola e cuocetela, a fuoco basso, per circa 10 minuti.
- **SECONDA VARIANTE :** Dopo aver sbollentato la cicoria in pochissima acqua , ripassatela in padella con aglio, olio , sale e peperoncino.Dopo saltate in padella i chiodini con poco olio evo , sale e peperoncino. Infine aggiungere olive e pomodori secchi e noci .
- **TERZA VARIANTE : PER IL PESTO ,** Pulire con il pelapatate il sedano rapa, tagliarlo a pezzi e bollirlo per

20 minuti (finche non sara abbastanza morbido) in acqua salata. A cottura ultimata fate raffreddare e unitelo con il resto degli ingredienti e frullate tutto fino ad ottenere un crema vellutata. Nel caso serva aggiungete un po di acqua di cottura per renderlo più fluido. Saltare con poco olio , sale , aglio e peperoncino , il Radicchio , con la Zucca,i Germogli di fagioli mungo e sfumare con salsa di soia , infine aggiungere i Semi di zucca.

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!



Dichiarazione di affiliazione

Dichiarazione di affiliazione

Nel mio blog

(<http://viaggiassaggi feliciblog>),

nei vari articoli e ricette, spesso inserisco dei link a libri, attrezzi di cucina o alimenti. Lo faccio così che tu possa trovare dove acquistare questi prodotti.

Solitamente sono prodotti che ho acquistato personalmente, che mi sono piaciuti e che quindi sono tranquillo a raccomandarti. Raramente, quando non trovo (più) esattamente lo stesso prodotto, consiglio un'alternativa molto simile di cui mi fido.

☐☐Ho iniziato anche ad iscrivermi a programmi di affiliazione. Cosa vuol dire? Significa che a volte guadagno una piccola commissione quando compri qualcosa attraverso uno di questi link (per esempio da Amazon).

☐Per te non comporta nessun costo ulteriore, ma a me aiuta non solo a poter tenere in piedi questo Blog, ma SOLO UN AIUTO IN PIÙ A CHI COME ME CI METTE LA PASSIONE, LA PERSEVERANZA E LA FATICA , CHE È BELLO SIANO APPREZZATI , AVVALORATI E COMPROVATI !!!

☐Come funziona? I link hanno un codice all'interno che per l'azienda con cui sono affiliata identifica me come affiliato e aiuta a registrare le vendite che sono andati in porto perché l'ho consigliato io. Praticamente il mio consiglio è valutato come pubblicità per il prodotto. Solitamente è una percentuale alquanto basso, e ripeto: per te il prodotto in questione costa uguale, per te non fa una differenza, per me si.



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!



Per te non comporta nessun costo ulteriore, ma a me aiuta non solo a poter tenere in piedi questo Blog, ma SOLO UN AIUTO IN PIÙ A CHI COME ME CI METTE LA PASSIONE, LA PERSEVERANZA E LA FATICA , CHE È BELLO SIANO APPREZZATI , AVVALORATI E COMPROVATI !!!



Come funziona? I link hanno un codice all'interno che per l'azienda con cui sono affiliata identifica me come affiliato e aiuta a registrare le vendite che sono andati in porto

perché l'ho consigliato io. Praticamente il mio consiglio è valutato come pubblicità per il prodotto. Solitamente è una percentuale alquanto basso, e ripeto: per te il prodotto in questione costa uguale, per te non fa una differenza, per me sì.