

Pizza de trigo sarraceno

🕒 Total:
00:10h

🕒 Elaboración:
00:10h

**Para 1
ración:**

677,2
kcal

64,3gr
HC

31,3gr
proteína

29,8gr
grasa

13,3gr
fibra



PREPARACIÓN DE LA MASA

- 1- Pon el trigo sarraceno en un bol y cubre con una buena cantidad de agua.
- 2- Tapa el bol con un paño limpio y deja remojar durante unas 24 horas. Al cabo de este tiempo, estará muy mucilaginoso, esto es totalmente normal.
- 3- Cuela y enjuaga bien el trigo sarraceno para eliminar los restos de tanino astringente y esta especie de baba (similar a la de las semillas de lino o chía remojadas).
- 4- Pon el trigo sarraceno escurrido en un procesador de alimentos, la sal y el suero (o limón/vinagre). Tritura hasta formar una pasta lo más homogénea que puedas. Añade un poco de agua (entre 50 y 100 ml) hasta que la consistencia sea parecida a la de un hummus espeso que se queda pegado a la cuchara. La cantidad exacta depende del agua presente en el trigo sarraceno y otras condiciones ambientales, pero cuando hayas preparado la masa un par de veces, tendrás una mejor idea de la cantidad ideal que debes añadir.
- 5- Continúa triturando la masa, cuanto más fina y homogénea te quede, mejor será el resultado final.
- 6- Echa la mezcla a un bol que no sea de plástico, cúbrelo con un paño limpio y deja que fermente entre 12 y 24 horas. Cuanto más calor, menos tiempo de fermentación será necesario, y a la inversa. La masa crecerá y se esponjará por el proceso de fermentación.
- 7- Sobre una superficie lisa, coloca el papel de horno que vas a usar para forrar la bandeja. Echa la mitad de la masa en el centro y con una espátula aplástala, dándole la forma que

Ingredientes para 1:

-  80 gramos de trigo sarraceno
-  1/2 cucharadita de aceite de oliva (2.3 gr.)
-  0.1 gramos de sal
-  300 gramos de agua
-  1/2 calabacín (98 gr.)
-  1/2 berenjena (125 gr.)
-  8 aceitunas (31.2 gr.)
-  1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
-  1 zanahoria (61 gr.)
-  1 clara de 1 huevo (33 gr.)
-  1 hoja de acelga (48 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  30 gramos de carne picada de pavo
-  1 huevo pochado (50 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

6 HC

3 proteína

3 grasa

prefieras, hasta conseguir un grosor de aproximadamente medio centímetro. Pincela la superficie con un poco de aceite de oliva y deja que repose al menos durante media hora. Con la otra mitad de la masa puedes hacer una segunda coca/pizza o guardarla en la nevera para otra ocasión. Si la tapas, se conservará perfectamente durante al menos una semana.

Calienta el horno a 220 grados, con la bandeja en su interior (si tienes una piedra para pizza, éste sería un buen momento para usarla).

Cuando ya esté caliente, saca la bandeja o piedra para pizza, y desliza el papel con la masa sobre ella, con mucho cuidado.

Hornea durante aproximadamente 20 - 25 minutos. Cuando ésta comience a adquirir un color dorado e intuyas una textura crujiente, puedes sacarla para añadir los ingredientes que desees y hornear unos minutos más.

PREPARACIÓN DE INGREDIENTES

1- Ponemos en una sartén el aceite, y posteriormente añadimos las verduras, previamente cortadas.

2- Cuando ya estén las verduras un poco pochadas añadimos la carne.

3- Añadimos el salteado a la masa de trigo sarraceno y ponemos un huevo encima., para que quede pochado.

4-Horneamos sobre 5 min.

5- Servimos.

Comentarios:

El tiempo de horneado puede variar dependiendo del horno y del grosor de la masa.

Si en lugar de coca o pizza quieres hacer unos crackers, hornea la masa durante aproximadamente 5 minutos, saca la bandeja, corta las formas de los crackers con un cuchillo o un cortapizzas, y continúa horneando.

Autor/a:

Cristina Fernández  [@nutriciondigestiva_](https://www.instagram.com/nutriciondigestiva_)