Γίνεται πίτσα χωρίς ζύμη; Φυσικά και γίνεται!

Η πίτσα έχει μια ξεχωριστή θέση στην καρδιά μας και (μαζί με το burger και τις τηγανιτές πατάτες) θα είναι για πάντα το φαγητό που μας κάνει απίστευτα χαρούμενους όταν το τρώ με.

Δεν ξέρω αν φταίει το γεγονός ότι την έχουμε συνδέσει με special occasions, όπως τα παιδικά πάρτι ή τις σπιτικές μαζώ ξεις για να δούμε Eurovision και τελικό Champions League, μου αρκεί που περνάω πολύ καλά όταν εμφανίζεται ως επιλογή στο μενού μου.

Όπως όλα τα ωραία όμως, έτσι και η πίτσα κάνει 'κακό' στον οργανισμό μας- βασικά κάνει κακό στην περιφέρεια και στα μπούτια μας, αλλά να' ναι καλά οι foodies που δεν επαναπαύονται και ανακαλύπτουν νέους τρόπους παρασκευής των αγαπημένων μας φαγητώ ν.

Έτσι λοιπόν αν θέλεις να κάνεις πίτσα σήμερα, αλλά δεν θέλεις να φορτωθείς τις θερμίδες της μπορείς να δοκιμάσεις την gluten free συνταγή.

Υλικά

1 κούπα αλεύρι από ρεβύθι

1/2 κ.γ μπέικιν

1/2 κ.γ αλάτι

λίγο μαύρο πιπέρι

1 κούπα νερό

ελαιόλαδο για το τηγάνι (χρησιμοποιείς τηγάνι που μπαίνει στο φούρνο)

2 κ.σ πιπέρι χαρίσα (είναι εξαιρετικά καυτερό οπότε βάζεις ανάλογα πόσο αντέχεις τα καυτερά)

1/2 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο και καραμελωμένο

1 κούπα φρέσκο σπανάκι, πλυμένο και ψιλοκομμένο (όχι πολύ όμως)

1/2 κούπα τριμμένη μοτσαρέλα

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνεις το φούρνο στην υψηλότερη θερμοκρασία.

2. Σε ένα μπολ ανακατεύεις το αλεύρι, το μπέικιν, το αλάτι, το πιπέρι και το νερό. Ανακατεύεις μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

3. Λαδώ νεις το τηγάνι και το τοποθετείς στο φούρνο ενώ παράλληλα κατεβάζεις τη θερμοκρασία στη μέση. Ρίχνεις το μισό μείγμα και το απλώ νεις όσο πιο ίσια μπορείς στο τηγάνι, το μαγειρεύεις για λίγα λεπτά μέχρι να πάρει χρώ μα ο πάτος, το γυρνάς και το αφήνεις μέχρι να ψηθεί κι από την άλλη πλευρά.

4. Αφαιρείς την τύπου κρέπα που έχεις ετοιμάσει και απλώ νεις πάνω της σπανάκι, μοτσαρέλα, κρεμμύδια και λίγη χαρίσα. Το βάζεις ξανά στο φούρνο μέχρι να λιώ σει το τυρί.

5. Κάνεις το ίδιο και με το υπόλοιπο μείγμα για την δεύτερη δόση πίτσας.

Έτοιμη!