

بيتزا القرنبيط الصحية الخالية من الغلوتين

النشأص : 2

الوقت الكلي: 60 min

وقت التحضير: 30 min

وقت الطبخ: 30 min
المكونات:

- 2 كوب (200 جرام) أزهار القرنبيط
- 2 ملعقة كبيرة بذور الكتان المطحونة
- 3/1 كوب (90 مل) أكوابا
- 2/1 كوب (50 جرام) طحين لوز (أو أي طحين خالي من الغلوتين من إختياركم)
- 2 ملعقة كبيرة خميرة غذائية (إختياري)
- 1 ملعقة صغيرة سيليوم مطحون (إختياري)
- 1 ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف
- 4/1 ملعقة صغيرة ملح
- 8/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- *الوزن بعد سحب الماء

الخطوات:

1. يطهي القرنبيط على البخار حوالي 5 دقائق. نرغب في أن يصبح أطرى قليلاً ولكن لا يفقد شكله. وفي هذه الأثناء نهرج بذور الكتان المطحونة مع الأكوافا لعهل بيض الكتان ونتركه جانباً.
2. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 400 ف أو 200 س. وتجهز صينية خبز بورق البارشمان أو صينية خبز سيليكون.
3. نقوم بتقطيع القرنبيط جيداً ووضعها في محضر الطعام ونستخدم blade-s أو نضيف مرفق التقطيع. وننقل 1 1/2 كوب (إذا كان هناك أي كمية إضافية يهون أضعفها إلى سلطة أو سموثي) إلى قهاشة عمل الجبن أو كيس عمل حليب المكسرات ونقوم بالضغط لإخراج أكبر قدر ممكن من الماء. يجب أن نحصل على حوالي 200 جرام حالها ننتهي من سحب كل الماء.
4. ننقل القرنبيط إلى وعاء ونضيف طحين اللوز، الخميرة الغذائية، السيليوم إذا كنا سنستخدمه، أوريجانو، ملح، وفلفل ونهرج جيداً. نضيف مزيج بيض الكتان ونهرج حتى يتكون عجين رطب.
5. نستخدم كل كمية العجين أو نقسمه إلى نصفين لعهل 2 بيتزا بحجم أصغر. ننقل العجين إلى ورق البارشمان أو السيليكون، ثم باستخدام قطعة أخرى من ورق البارشمان نقوم بتسطيح العجين ليصبح سمكه حوالي 0.5 سم. نزيل ورق البارشمان ثم بأيدينا نشكل البيتزا حسب ما نرغب، ونجعل أطراف البيتزا عالية قليلاً.
6. نخبز من 20 إلى 25 دقيقة حتى يبدأ لونها في التحول إلى ذهبي. نخرجها من الفرن ونقلبها بخر ثم نعيدها للفرن لمدة 5 دقائق أخرى.
7. الذن أصبحت البيتزا جاهزة للإضافات، نضعها ثم نعيد البيتزا للفرن لتحفئة الإضافات أو لإذابة الجبن، لمدة حوالي 5 دقائق.
8. إذا لن تتناولوا البيتزا على الفور قوهوا بحفظها في الثلاجة لمدة 3 أيام أو في الفريزر لمدة شهر.

ملاحظات:

هذه الوصفة تكفي لعهل كمية واحدة كبير أو 2 حجم وسط. يهكنم مضاعفة الوصفة وعهل كمية أكبر والاحتفاظ بها في الفريزر. تسخن قبل وضع الإضافات، وقوهوا باستخدام أي من المكونات المتوفرة في الثلاجة ☐

إستخدموا بواقي الطعام الموجودة!