

Nie ma jak **pizza**

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Nie jesz **sera**? Nie tolerujesz **glutenu**? Nie szkodzi! Już nasza w tym głowa, żebyś mógł **delektować się** włoskim klasykiem

Chyba nie znamy nikogo, kto by jej nie lubił. Sami również należymy do grona jej zagorzałych fanów. Nie przeszkadza nam w tym ani weganizm, ani różnego rodzaju nietolerancje pokarmowe. Cieszymy się nią bez ograniczeń – no, może z jednym: trzeba pamiętać, by nie przesadzić z ilością pizzy zjedzonej wieczorem, gdy wchłonięcie takiej bomby węglowodanowej może być utrudnione.

Dziś na rynku możemy znaleźć mnóstwo roślinnych serów nadających się do pizzy. Różnica w smaku jest w większości przypadków niewyczuwalna nawet dla wszystkocjadów. Należy tylko mieć w pamięci, że wegański ser po zapieczeniu nie ciągnie się tak jak mleczny – a w dodatku tworzy się na nim skorupka. Jednym słowem: nie rozplywa się jak tradycyjny ser żółty. Dlatego trzeba go dobrze utrzczyć i połączyć z podsmażonymi pieczarkami lub posiekanymi suszonymi pomidorami, a przed wstawieniem pizzy do nagrzanego piekarnika warto spryskać ją wodą. Dzięki temu nasz roślinny ser ładnie się rozpuści i nie wyschnie na wiór. Banalnie prosty patent, a naprawdę robi różnicę!

Uwielbiamy bywać na Sycylii. Tam przekonaliśmy się, że nawet w zakochanych w tradycji Włochach nie ma żadnego problemu z dostępem bezglutenowych pizzy czy makaronów. Z czasem nabraliśmy wprawdy w odzwierciedlanie przysmaków z Półwyspu Apenińskiego w wersji dla roślinożerców i bezglutenowców. Wierzymy, że i Wam się uda, buon appetito!

Pizza z pieczarkami

[4-6 sztuk]

Ciasto:

50 g mielonego siemienia lnianego
400 ml wrzącej wody
300 g mąki gryczanej
150 g mąki kukurydzianej
150 g mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka drożdży
50 ml oliwy
200 ml ciepłej wody

Sos:

0,75 szklanki przecieru pomidorowego
0,25 szklanki koncentratu pomidorowego
2 łyżki oliwy
1 łyżeczka oregano
2 szczypty soli

Dodatki:

150 g pieczarek

100 g wegańskiego żółtego sera
1-2 łyżki oliwy
0,5 łyżeczki ziołowego pieprzu
Szczypta soli
Szczypta czarnego mielonego pieprzu
Szczypta asafetydy

Siemię lniane zalewamy wrzątkiem, dokładnie miksujemy i odstawiamy na bok. Resztę suchych składników ciasta wsypujemy do miski i mieszamy. Gdy siemię lniane przestygnie, wlewamy do niego 200 ml wody, miksujemy i przelewamy do suchych składników. Wyrabiamy ciasto, pod koniec dodając



oliwę. Gotowe ciasto przykrywamy, aby nie wysychało. Odstawiamy na bok na około 20-30 min, aby podrosło.

W tym czasie możemy przygotować sos na pizzę, łącząc wszystkie jego składniki i mieszając. Ucieramy również ser, który odstawiamy na bok. Pieczarki kroimy w drobną kostkę i podsmażamy je na patelni na oliwie z pieprzem ziołowym i czarnym, asafetydą i solą. Studzimy. Gdy ciasto urośnie, posmarowanymi oliwą rękami dzielimy je na cztery, sześć równych części. Na papier do pieczenia położony na blasze wykładamy porcję ciasta na pizzę i dłońmi posmarowanymi oliwą formujemy cienki blat, który smarujemy sosem pomidorowym. Na wierzch wykładamy utarty „ser” wymieszany z przestudzonymi pieczarkami.

Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do maksymalnej temperatury [250 st. C] przez około 10-15 min.

Przed włożeniem do piekarnika najlepiej spryskać pizzę z wierzchu odrobiną wody, wtedy wegański ser na wierzchu nie zapiecze się, a rozplynie zupełnie jak tradycyjny i będzie delikatniejszy. My przed podaniem lubimy jeszcze skropić pizzę oliwą [najlepiej truflową] i podać z rukolą.

Asafetydę można pominąć lub zastąpić granulowaną cebulą.

Calzone z suszonymi pomidorami

[4-6 sztuk]

Ciasto:

50 g mielonego siemienia lnianego
400 ml wrzącej wody
300 g mąki gryczanej
150 g mąki kukurydzianej
150 g mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka drożdży
50 ml oliwy
200 ml ciepłej wody

Sos:

0,75 szklanki przecieru pomidorowego
0,25 szklanki koncentratu pomidorowego
2 łyżki oliwy
1 łyżeczka oregano
2 szczypty soli

Dodatki:

150 g wegańskiego żółtego sera
100 g suszonych pomidorów w oliwie
0,5 łyżeczki ziołowego pieprzu
Szczypta soli
Szczypta czarnego mielonego pieprzu

Ciasto i sos przygotowujemy jak w przepisie na pizzę [powyżej]. Ucieramy ser i siekamy drobno suszone pomidory, które przekładamy wraz z przyprawami do miseczki z serem. Mieszamy.

Gdy ciasto urośnie, dłońmi posmarowanymi oliwą dzielimy je na części i zostawiamy tylko tyle, ile zjemy na bieżąco, a resztę wkładamy do woreczków śniadaniowych i przechowujemy w lodówce do kolejnego razu. Na papier do pieczenia położony na blasze wykładamy porcję ciasta na pizzę i dłońmi posmarowanymi oliwą formujemy cienki blat, który smarujemy sosem pomidorowym, a na połowie wykładamy ser z pomidorami. Następnie zginamy papier do pieczenia w połowie placka, tak aby przykryć część z nadzieniem i utworzyć w ten sposób duży pieróg. Jego brzegi dobrze ze sobą zlepimy. Calzone pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 250 st. C przez 15-20 min. Przed włożeniem do piekarnika wierzch ciasta możemy posmarować oliwą.

Jola Stoma & Mirek Trymbulak



projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl