



PIZZA DE MIJO CON SALSA DE TOMATES SECOS Y VERDES DE ESTACIÓN

Ingredientes

- 1+1/2 taza de mijo crudo
- 4 tazas de agua o caldo de verduras
- 1 cta de comino
- 4 cdas de levadura de cerveza nutricional
- 1 calabacín
- 200 grs de espárragos
- 50 grs de albahaca
- 20 hojas de menta
- 20 gramos de brotes
- 4 dientes de ajo
- 10 tomates secos
- 3 cdas de orégano seco
- Pimienta negra molida
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

LAVADO PREVIO DEL MIJO

Enjuagar varias veces el mijo para retirarle la tierra y la saponina, colocándolo en un bowl con agua y removiendo con la mano. Colar y repetir la operación hasta que el agua salga transparente.

Preparación

- 1º.** Poner el mijo en una cacerola con las 4 tazas de agua o caldo de verduras, con una pizca de pimienta y sal. Cocinar a fuego bien bajo 20 minutos. Apagar el fuego y agregarle el comino y la mitad de la levadura de cerveza nutricional.
- 2º.** Con una procesadora de mano, procesar bien el mijo para que quede una masa consistente. Extender la masa sobre una bandeja de horno previamente aceitada o con papel antiadherente y meterla en el horno bien fuerte durante 10 o 15 minutos para que se seque bien. Retirar del horno.
- 3º.** Mientras, lavar los vegetales y cortar el calabacín en rodajas. Retirar la parte fibrosa a los espárragos. Limpiar las hojas de albahaca y menta y picar los dientes de ajo.
- 4º.** Hidratar los tomates secos con 200ml de agua hirviendo, durante 5 minutos. Luego incorporar 2 cucharadas de orégano seco y procesar hasta formar una salsa.
- 5º.** Poner en un vaso procesador las hojas de albahaca y menta (reservando algunas para la decoración), los dientes de ajo, el resto de levadura de cerveza nutricional, una pizca de pimienta, otra de sal, 30ml de agua y 30ml de aceite de oliva. Procesar hasta lograr la consistencia de una salsa verde.
- 6º.** Agregar a la base de pizza la salsa de tomates secos, la cucharada de orégano seco, e intercalar las láminas de calabacín con los espárragos y la salsa verde. Cocinar en horno fuerte 10 minutos o hasta que los espárragos estén dorados. Retirar la pizza del horno, agregarle un chorro de aceite de oliva y decorar con las hojas reservadas y los brotes. Consumir inmediatamente.

[HTTPS://PABLOMARTINCHEF.BLOGSPOT.COM/](https://pabломartinchef.blogspot.com/)

WWW.VALLEYVEGA.ORG
COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA