



PIZZA DE AVENA, QUINOA Y REMOLACHA

Ingredientes

Para la masa:

- 1 taza (230g) de harina de avena
- 1 taza (230g) de harina de quinoa
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de agua tibia
- 1 cucharada de aceite de oliva (puedes usar aceite de coco)

Para la salsa:

- 3 tomates
- 1/2 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada (15g) de miel
- 3 hojas de albahaca
- Sal, pimienta y orégano al gusto

Para acompañar:

- 1 remolacha pequeña
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de miel
- 4 rodajas de queso mozzarella
- Albahaca fresca, rúcula fresca, brotes, orégano, queso Feta...

Preparación

1º. Para la masa, precalienta tu horno a 200°C. Mezcla la harina de avena y la harina de quinoa en un recipiente grande y con la ayuda de tus manos incorpora el huevo, sal y aceite amasando hasta que se incorporen todos los ingredientes. Agrega una cucharada o dos de agua tibia si la masa está muy seca, amasando bien. Engrasa una bandeja para el horno con aceite de coco o de oliva y aplana la masa con la ayuda de tus manos dándole la forma que quieras. Hornea 12 minutos o hasta que la masa esté cocinada y crocante.

2º. Para la salsa, licúa los tomates sin piel con la ayuda de una procesadora, con el ajo y cebolla. Vierte la salsa en una sartén y remueve con la ayuda de una espátula a fuego bajo. Agrega la miel, hojas de albahaca y sazón con sal, pimienta y orégano al gusto. Sigue removiendo hasta que la salsa espese, durante 7-10 minutos.

3º. Para terminar la pizza, corta la remolacha en rodajas delgadas y marina con la miel, jugo de naranja y jugo de limón en un recipiente durante 10 minutos. Esparce la salsa en la masa, agrega el queso, hojas de rúcula y albahaca fresca y remolacha. Hornea 10-12 minutos o hasta que el queso se haya fundido. Decora con los brotes de alfalfa, queso feta y paprika.

WWW.MARIPAEZSAN97.WIXSITE.COM/