



/8/ PIZZA MEDITERRÀNIA AMB TEFF

En els últims anys, el teff s'està expandint molt gràcies a les seves propietats nutricionals innumerables, entre les quals destaca el fet que no té gluten.

Recepta per a dues pizzes

Ingredients

- 200 g de beguda de teff d'Amandín
- 300 g de farina integral
- ½ cullerada de sal
- 1 sobre de llevat sec o 20 g de llevat fresc
- 15 g d'oli d'oliva

Per al farcit

- Salsa de tomàquet
- Mozzarella
- 6 tomàquets cirerol
- 1 ceba
- Formatge de cabra de rul-lo
- Fulles d'alfàbrega fresca
- Ruca
- Sal i pebre

Elaboració

Primer barrejarem la farina amb la sal i el llevat en un recipient. Farem un volcà amb un espai al mig per abocar-hi la beguda de teff, que escalfarem perquè estigui temperada, i l'oli. Ho remenarem bé amb una forquilla fins que quedi una massa llisa que es desprengui de les parets del recipient. Enfarinarem la taula i amassem fins que la massa quedi elàstica. Cada cop que notem que se'ns enganxa, enfarinarem una mica sense excedir-nos. Quan la massa sigui llisa i elàstica, la posarem en un bol, la taparem amb paper film i deixarem que fermenti durant 30-40 minuts. Un cop fermentada, enfarinarem la massa, l'aixafarem i li donarem forma amb el corró fins aconseguir un gruix d'uns 3 mm. Recordeu que amb aquesta recepta de massa es poden preparar un parell de pizzes. Cobrirem la superfície amb salsa de tomàquet i per sobre hi escamparem la mozzarella tallada a làmines. Posarem mitja ceba tallada a làmines per sobre. Tallarem els tomàquets cirerol per la meitat, aproximadament tres per cada pizza, i els col·locarem de manera estratègica per sobre. Finalment, hi posarem les rodanxes de formatge de cabra i la ruca. Enforbarem a 220 °C uns 20 minuts. Les fulles d'alfàbrega les incorporarem quan li quedin cinc minuts de cocció.