magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 25. 2. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Bezlepková pizza z quinoy

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Bezlepkova-pizza-z-quinoy__s10007x9611.html

Máte rádi pizzu? Vyzkoušejte tento jednoduchý a zdravý recept na bezlepkovou pizzu z quinoy. Tato pseudoobilovina má nejen úžasnou chuť, ale i vysoký obsah všech prospěšných živin. Skvěle zasytí a v kombinaci s rajčaty, mozzarellou a bazalkou je to opravdová delikatesa.

Proč quinoová pizza?

Rádi byste zaměnili bílou pšeničnou mouku na pizzu za bezlepkovou variantu? Quinoa je tou nejlepší volbou. Vyzkoušela jsem řadu různých obilovin na výrobu bezlepkové pizzy a quinoa dopadla nejlépe! Má oproti ostatními obilovinám **vyšší podíl bílkovin a vlákniny a díky tomu nízký glykemický index**. Déle nás proto zasytí a nerozkolísá hladinu krevního cukru tolik jako klasická pšeničná mouka. Quinoa navíc působí **protizánětlivě a obsahuje celou řadu vitamínů a minerálů**. Na těsto na pizzu quinou nevaříme, ale v suchém stavu jen namočíme do vody alespoň na 8 hodin a pak ji jen pořádně propláchneme, aby se zbavila své přirozené hořké chuti. Pokud nemáte doma formu na pizzu tak použijte klasickou dortovou formu, ale počítejte pak s tím, že pizza bude silnější (a bude možná potřebovat delší dobu pečení) nebo uberte na množství quinoy v receptu. Pizzu obložte dle své chuti např. mozzarellou, kvalitní šunkou či tuňákem a doplňte čerstvou či grilovanou zeleninou.

RECEPT: BEZLEPKOVÁ PIZZA Z QUINOY

Suroviny na 2 porce:

Quinoa v suchém stavu 210 g
kypřící prášek 2,5 g
Sůl 1 g
Provensálské koření 10 g

Rajčatová omáčka sugo 100 g
Bazalka 5 g
Rajčata 150 g
Mozzarella light 200 g
Olivy černé 25 g

POSTUP:

Quinou si nejdříve namočíme do studené vody ideálně přes noc nebo na 8 hodin dopředu. Předehřejeme si troubu na 190 ° C. Namočenou quinou scedíme a důkladně propláchneme. Nasypeme do mixéru a rozmixujeme společně s kypřícím práškem, solí, provensálským kořením a 50 ml vody. Formu na pizzu potřeme olejem nebo vyložíme pečícím papírem, který rovněž lehce potřeme olejem. Těsto vlijeme do formy a pečeme z jedné strany 15 min a z druhé 5-10 min dozlatova. Pak už jen potřeme rajčatovou omáčkou a poklademe pokrájenými rajčaty, sýrem, olivami a natrhanou bazalkou. Dáme ještě zapéct na 5-10 minut do trouby.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*627 kcal*
bílkoviny	*37 g*
sacharidy	*77 g*

z toho cukry	*6 g*
tuky	*18 g*
SFA	*9 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*10 g*
sodík	*0,8 g*
přidaný cukr	*0 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz