

Pizza bez lepku a kaseinu

SUROVINY:

- 1 bezlepkové pizza těsto (hledejte takové, které je vyrobeno z rýžové mouky, mandlové mouky nebo kokosové mouky místo kukuřičné)
- 1 hrnek rostlinného sýra (mandlový nebo kešu)
- 1/2 hrnku rajčatové omáčky (nejlépe domácí, nebo si zkontrolujte etiketu kvůli skrytým cukrům)
- 1 hrnek různých přísad (žampiony, paprika, cibule)
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 čajová lžička oregana a bazalky

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 190°C (375°F).
2. Rozválejte bezlepkové těsto na plech a pečte 10-12 minut, dokud nezíská lehce zlatavou barvu.
3. Na upečené těsto rozetřete rajčatovou omáčku, přidejte zeleninu a posypte rostlinným sýrem.
4. Pokapejte olivovým olejem a posypte oreganem a bazalkou.
5. Pečte dalších 10 minut, dokud se sýr nerozpustí a zelenina nezměkne.

POZNÁMKY:

- Pizza těsto: Ujistěte se, že těsto neobsahuje kukuřici nebo sóju. Můžete si připravit domácí těsto z rýžové nebo mandlové mouky.
- Rajčatová omáčka: Nejlepší je udělat omáčku z čerstvých rajčat, česneku, olivového oleje a koření, abyste se vyhnuli přidaným cukrům nebo kukuřičnému sirupu v omáčkách z obchodu.