

WARSZTATY PIZZA PKU – WROCŁAW

PIZZA CIASTO (2 placki)

Składniki:

Ekstra uniwersalna mieszanka PKU Bezgluten 200 g

Guma guar 2 g

Drożdże suszone 3 g

Proszek do pieczenia 3 g

Kakao (szczypta)

woda 200 ml

sól, oliwa 15 ml

Sposób przygotowania: Wsyp do miski wszystkie suche składniki i bardzo dokładnie wymieszaj. Zalej wodą i wyrabiaj mikserem kilkanaście sekund. Odstaw na kilka minut, dodaj oliwę i wymieszaj. Nałóż ciasto na papier do pieczenia formując zwilżoną w wodzie dłońią placek, odstaw w ciepłe miejsce, przykryte do wyrośnięcia na ok 30 minut. Piecz sam placek 5 minut w 220 stopniach, nałóż dodatki i piecz 10 minut. Możesz sobie podpiec placki, ostudzić i zamrozić. I wypiekać pizzę kiedy ci przyjdzie ochota.

Bilans:

	Phe	WPhe	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 placki	75 mg	≈ 5 WPhe	873 kcal	2,2 g	177,6 g	16,6 g
1 placek	37,5 mg	2 i ½ WPhe	436,5 kcal	1,1 g	88,8 g	8,3 g

FARSZ SZPINAK, PIECZARKI, SER (1 farsz na 2 placki)

Składniki:

Szpinak 20 g

Pieczarki 50 g

Cebula 30 g

Oliwa 10 ml

Ser gouda Violife 40 g

Pomidory z puszki 70 g

Sól, pieprz

Sposób przygotowania: Przesmaż lekko na oliwie cebulę pokrojoną w półksiężycy, dodaj pieczarki pokrojone w plastry i szpinak, posól i smaż 2 minuty. Zetrzyj ser i wymieszaj z resztą składników i dopraw. Pomidory przesmaż, niech zgęstnieją. Posmaruj podpieczony placek do pizzy i piecz 10 minut w 220 stopniach.

Bilans (polskie normy):

	Phe	WPhe	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 farsz	126 mg	≈ 8 i ½ WPhe	246 kcal	2,8 g	14,4 g	20,1 g
½ farszu	63 mg	4,2 WPhe	123 kcal	1,4 g	7,2 g	10 g

Bilans (niemieckie normy):

	Phe	WPhe	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 farsz	88 mg	≈ 6 WPhe	246 kcal	2,8 g	14,4 g	20,1 g
½ farszu	44 mg	≈ 3 WPhe	123 kcal	1,4 g	7,2 g	10 g

WARSZTATY PIZZA PKU – WROCŁAW

FARSZ MOZARELLA (1 farsz na 1 placek)

Składniki:

Oliwa 15 ml

Pomidory z puszki 90 g

Ser mozzarella Violife 30 g

Sól, pieprz

Sposób przygotowania: Pomidory przesmaż, niech zgęstnieją. Dopraw. Posmaruj podpieczony placek do pizzy, posyp startym serem i piecz 10 minut w 220 stopniach. Dekoruj ulubionymi zielonymi listkami.

Bilans:

	Phe	WPhe	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 farsz	28 mg	≈ 2 WPhe	236 kcal	0,6 g	8,6 g	22,0 g

FARSZ CUKINIA, GRUSZKA, KALAFIOR (1 farsz na 2 placki)

Składniki:

Oliwa 10 ml

Cukinia 60 g

Gruszka 60 g

Kalafior 60 g

Pomidory z puszki 50 g

Sól, pieprz

Sposób przygotowania: Pokrój w paski cukinię, gruszkę w plastry a kalafiora w plasterki. Kalafiora gotuj w osolonej wodzie 2 minuty i przesmaż na oliwie z każdej strony. Gruszę przesmaż delikatnie na oliwie.

Pomidory przesmaż, niech zgęstnieją. Dopraw. Posmaruj podpieczony placek do pizzy, ułóż resztę dodatków i piecz 10 minut w 220 stopniach.

Bilans (polskie normy):

	Phe	WPhe	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 farsz	133 mg	≈ 9 WPhe	160 kcal	2,9 g	15,0 g	10,4 g
½ farszu	66,5 mg	≈ 4 i ½ WPhe	80 kcal	1,5 g	7,5 g	5,2 g

Bilans (niemieckie normy):

	Phe	WPhe	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 farsz	105 mg	7 WPhe	160 kcal	2,9 g	15,0 g	10,4 g
½ farszu	52,5 mg	3 i ½ WPhe	80 kcal	1,5 g	7,5 g	5,2 g

FARSZ JACKFRUIT, PIECZARKI, SER (1 farsz na 2 placki)

Składniki:

Oliwa 10 ml

Jackfruit zielony 100 g (0,9 g białka na 100g)

Pieczarki 60 g

Ser gouda Violife 30 g

Pomidory z puszki 50 g

Sól, pieprz, kumin

Sposób przygotowania: Jackfruta opłucz trzykrotnie w ciepłej wodzie i odcisnij, przesmaż na oliwie, dodaj pieczarki pokrojone w plasterki i dopraw. Smaż ok 10 minut. Zdejmij z ognia i dodaj start ser.

Pomidory przesmaż, niech zgęstnieją. Dopraw. Posmaruj podpieczony placek do pizzy, ułóż resztę dodatków i piecz 10 minut w 220 stopniach.

WARSZTATY PIZZA PKU – WROCLAW

Bilans (polskie normy):

	Phe	WPhe	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 farsz	120 mg	8 WPhe	230 kcal	2,9 g	14,7 g	18,0 g
½ farszu	60 mg	4 WPhe	115 kcal	1,5 g	7,8 g	9,0 g

Bilans (niemieckie normy):

	Phe	WPhe	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 farsz	101 mg	≈ 7 WPhe	230 kcal	2,9 g	14,7 g	18,0 g
½ farszu	50 mg	≈ 3,5 WPhe	115 kcal	1,5 g	7,8 g	9,0 g

SNACKI Z SEREM 4 szt.

Składniki:

Papier z tapioki 2 szt.

Ser violife 15 g

Oregano szczypta

Sposób przygotowania:

Namocz w wodzie papier z tapioki, ser pokrój na trójkąty i ułóż na pierwszym papierze jak na pizzy.

Przykryj drugim papierem, połóż na papierze do pieczenia i piecz 10 minut w 190 stopniach z termoobiegiem.

Bilans:

	Phe	WPhe	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 szt.	0	0	106 kcal	0 g	18,3 g	3,6 g

GOFRY/RACUCHY (12 szt.)

Składniki:

Ekstra uniwersalna mieszanka PKU 180 g

Proszek do pieczenia bezglutenowy 6 g

Woda gazowana 180 g

Olej 20 g

Aquafaba 60 ml

Cukier 10 g, szczypta soli, guma guar 1 g*

Dodatki: ulubione owoce, bita śmietana

Sposób przygotowania: Wymieszaj dokładnie mąkę z proszkiem do pieczenia i wodą, odstaw na chwilę. Aquafabę ubij ze szczyptą soli na sztywno, dodaj cukier i ubijaj jeszcze 2 minuty. Dodaj olej do ciasta i wymieszaj dokładnie. Dodaj teraz pianę z aquafaby delikatnie wymieszaj. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, posmaruj małą ilością oleju za pomocą pędzelka albo ręcznika kuchennego. Wlej ciasto i piecz 6-8 minut. Albo rozgrzej gofrownicę, posmaruj olejem i piecz 8 minut. Najlepiej do racuchów jest zrobić mus owocowy albo ubić trochę śmietanki niskobiałkowej i wrzucić świeże owoce.

*Możesz dodać Gumę guar, żeby ustabilizować pianę z aquafaby.

Bilans:

	Phe	WPhe	Energia	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
Całość (12 szt.)	41 mg	≈ 3 WPhe	890 kcal	1,4 g	172,8 g	21,2 g
1 szt.	3,4 mg	≈ ¼ WPhe	74 kcal	0,1 g	14,4 g	1,8 g

Autor przepisów – Jerzy Nogal

Wyliczenia – Klaudia Konikowska