

Blat de pizza din conopida



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

O reteta aparuta datorita mesajelor mele de pe [TikTok!](#) :))... cine ar fi crezut!?

Stii doar ca nu imi plac retetele complicate si prea "fancy" insa acest preparat a fost o provocare si pentru mine.

O reteta de un altfel de blat, vegan, desigur! O textura, un gust si o culoare aparte fata de cel cu care suntem noi obisnuiti!

Daca oparesti o conopida, minuni poti face cu ea! Am facut si [piure de conopida](#) si [salata de conopida cu maioneza](#) insa blat de pizza niciodata pana azi!

Da ai pofta de ceva diferit si iti place sa migalesti putin mai mult mancarea; azi am o surpriza pe acest blog, pentru tine! :) **Blat de pizza din conopida!**

Pentru 2 blaturi ai nevoie de:

- 1 conopida medie, data pe razatoare si oparita
- 1 lingura [faina de in](#)
- 1 cupa [drojdie inactiva](#)
- 1 lingura [usturoi granulat](#)
- 1 lingura [amidon de porumb](#)
- [sare](#) si [piper](#), dupa gust

Preparare: Dupa ce ai dat prin razatoare sau ai bagat conopida in blender si ai oparit-o in apa cu sare; o storci super bine (*eu am pus-o intr-un saculet pentru lapte vegetal*) iar apoi o adaugi intr-un bol, peste care adaugi restul ingredientelor si amesteci bine!

Lasi putin sa se aseze, timp in care pregatesti cuptorul si o tava de copt; apoi impartii "coca" in 2 si le pui in forma de blat de pizza (*eu am folosit o spatula din silicon insa poti opta si pentru facalet*).

Dai blaturile la cuptor pentru aproximativ 20 de minute, dupa care le intorci si pe partea cealalta pentru tot atat timp.

Apoi le scoti din cuptor si le prepari cu ce vrei tu; eu am facut una cu sos de rosii, masline, busuioc si rosii, iar pe una am pus: ceapa, dovlecei, ardei gras, oregano si ulei de masline.

Spor si pofta buna! ^_^

***Bonus:** poti face si varianta simpla din: seminte de in macinate, sare si piper.

