

Pita od blitve i badema na kori od kvinoje

Lagana hrana najbolji je izbor za vrijeme visokih ljetnih temperatura. Vaš organizam bit će vam zahvalan na svakom zdravom i cjelovitom obroku. Kvinoja je odličan izbor i ljeti

Kvinoja je ugljikohidrat možete jesti bez grižnje savjesti zbog visokog udjela proteina i niskog glikemijskog indeksa. Odlična je u salatama, ali i u pitama i pizzama poprima sasvim drugu dimenziju. Tijesto od kvinoje je niskokalorično, ne sadrži gluten i fantastičnog je okusa. Na takvom tijestu možete napraviti svoju omiljenu pizzu ili pitu. Današnja slasna pitica gotova je za svega pola sata uz uvjet da kvinoju pripremite dan ranije.

Sastojci za koru od kvinoje:

- 140 g kvinoje
- 450+60 ml vode
- 1 žličica praška za pecivo
- ¼ žličice soli
- 1 žličica maslinovog ulja

Sastojci za nadjev:

- 200 g mlade blitve
- 100 g tanko rezane slanine
- 100 g dimljenje mozzarelle
- 3-4 žlice badema u listićima
- 2 grančice timjana
- 1 žlica maslinovog ulja
- sol

Priprema: Namočite kvinoju u 450 ml hladne vode i pustite da odstoji 8 sati. Procijedite kvinoju i isperite pod mlazom hladne vode. Blitvu blanširajte, slaninu narežite, a mozzarelu istrgajte na manje komadiće. Zagrijte pećnicu na 220°C. Ubacite kvinoju u električnu sjeckalicu, dodajte 60 ml vode, prašak za pecivo i sol. Miksajte sve 2 minute. Obložite kalup za pečenje papirom za pečenje i namažite papir

maslinovim uljem. Izlijte tijesto od kvinoje na papir i stavite peći 15 minuta. Nakon 15 minuta izvadite kalup iz pećnice, oprezno okrenite tijesto na drugu stranu i stavite u pećnicu na još 10 minuta. Ponovo izvadite tijesto iz pećnice, po tijestu rasporedite blanširanu blitvu, tanko rezanu slaninu, komadiće mozzarelle i bademe u listićima. Začinite listićima svježeg timjana, sa par kapi maslinovog ulja i po potrebi solju. Sve vratite u pećnicu na još 10ak minuta. Poslužite toplo.

Adriana Juriša

Posjetite: weareatlove.com