Gotxei



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Pizza y crackers de yuca

1h 4 raciones

Ingredientes

- yuca
- pimienta
- sal
- pipas de calabaza y girasol

Elaboración

1. Pelar y cortar la yuca en bastones.
2. Cocerla con un poco de sal.
3. Escurrir y machacar/aplastarla bien hasta convertirla en una masa pegajosa.
4. Amasa con las manos hasta formar una masa. Tranquila si la ves pegajosa porque es normal, en cuanto tengas tu bola de masa dejala reposar 10-15 minutos y verás que pasado ese tiempo ya no se te pega. Puedes ayudarte con un poquito de aceite en las manos.

PARA LOS CRACKERS

5. entre dos papeles de horno estira la masa muy finita.
6. retira el papel superior y esparce pipas de girasol y calabaza por la superficie.
7. marca suavemente con un cuchillo para que después sea mas fácil partirla.
8. horno a 160 grados hasta que veas que se dora y que está crujiente, una horita aprox.

PARA LA PIZZA

9. estira dandole forma redonda o cuadrada, tal y como quieras la pizza.
10. 180 grados 10-15 minutos solo la masa y después con los toppings que quieras otros 15 minutillos.

RECOMENDACIONES

Muy poco se habla sobre la YUCA: fuente de hidratos complejos, sin gluten y alta en fibra, vitaminas (C,B) y minerales (potasio, calcio, magnesio), perfecta para cualquier estómago. Pero es que además de sus propiedades, tiene un sabor muy característico y una vez lo pruebas no hay vuelta atrás.

🧐 Por si no la conoces, es un tubérculo parecido a la patata originario de Sudamerica, pero lo encuentras en cualquier supermercado. Yo la conocí en mi viaje a Indonesia y desde entonces no he dejado de consumirlo.

Ya tenéis otra receta en mi perfil para usarla como acompañamiento sustituyendo a las clásicas patatas fritas, pero hoy os traigo otras dos opciones; PIZZA y CRACKERS.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei