

Glutenvrije pita's met avocado en bietenhummus



SONJA VAN DE RHOER

Dit glutenvrije, lactosevrije, suikervrije, tarwevrije, veganistische, dus ook vegetarische recept kreeg ik van Lianne van Heeswijk, een jonge enthousiaste en kundige foodblogger. Op haar site focusonfoodies.nl geeft ze inspiratie voor een gezond leven en neemt ze je mee naar de lekkerste plekken op de wereld. Lianne eet zelf glutenvrij en is altijd op zoek naar nieuwe gerechten.

Bereiding:

Doe het gist bij het lauwwarme water, meng even goed door en laat een paar minuten staan.

Voeg het zout toe aan het bakmeel en voeg dan de olijfolie en het water aan het meel toe. Meng dit met de hand of een keukenmachine tot een mooi deeg.

Kies bij gebruik van een stoomoven 'combi stomen'. Stel de temperatuur van de stoomoven en de vochtigheid op 100 procent en laat het deeg ongeveer 30 minuten rijzen. Of laat het deeg rijzen op een lauwwarme plaats.

Maak 6 gelijke bolletjes van het deeg. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de bolletjes deeg, met genoeg afstand van elkaar, over de bakplaat. Rol ze nu met een deegroller uit tot mooie rondjes van zo'n 1-2 cm dik.

Stel de stoomoven in op 220 graden en de vochtigheid op 30 procent (combi stomen). Geen stoomoven? Maak de broodjes licht vochtig en bak ze op dezelfde temperatuur. Bak de pitabroodjes 8-10 minuten en laat ze een minuut of 10 afkoelen.

Maak vervolgens de bietenhummus.

Rooster de bietjes, pel ze en snijd ze in grove stukken. Voeg in de kom toe de gepelde, grof gehakte knoflook. Voeg de overige ingrediënten toe en mix alles tot een egale massa. Voeg zoveel olijfolie toe tot de gewenste dikte is bereikt.

Snijd de komkommer in dunne reepjes en doe hetzelfde met de avocado.

Snijd het pitabroodje open en besmeer dit met de bietenhummus. Snijd de limoen door midden en besprenkel de binnenkant van je pita met wat limoensap.

Vul elk pitabroodje met reepjes avocado, komkommer, bietenhummus en maak af met wat rucola.

Ingrediënten voor 6 pita's:

260 gram glutenvrij zelfrijzend bakmeel
3 gram gist
160 ml lauwwarm water
10 ml olijfolie
halve th l zout
Voor de vulling:
halve komkommer
1 avocado
bietenhummus van 400 gram
geroosterde bietjes 3 teentjes
knoflook 2 e.l. citroensap 3 á 4 l.
tahin (sesampasta) 1 th. l.
komijnpoeder, 1 th. l.
paprikapoeder flink wat olijfolie
zout, peper 1 limoen 2 handjes rucola