



Galette sin gluten de Cúrcuma con Verduras

Esta **Galette sin gluten de Cúrcuma con Verduras** va a alegrarnos el otoño porque aporta colorido de poder **antioxidante**, función **antiinflamatoria** y porque está sencillamente deliciosa!

Fácil de preparar y de digerir, esta receta vegana es **versátil** porque acepta cualquier verdura que se tenga en casa, una manera de conseguir que todo el mundo coma verduras y variadas, la base de cualquier dieta saludable!

Con una base fundente, el ajo actúa como **antibiótico natural**, junto con el **poder terapéutico** de las especias y hierbas aromáticas.

Medicina vegetal al plato!

- 4 Raciones

- Dificultad: baja
- Tiempo: 30 minutos de horneado + 20 minutos de preparación

Ingredientes para la Galette sin gluten de cúrcuma con verduras

Para la masa

- 1 taza de harina de almendra
- 1 taza de harina de arroz glutinoso
- 3 c.soperas de arruruz
- 1 c.sopera de cúrcuma en polvo
- pizca de pimienta negra
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva virgen bio
- $\frac{1}{2}$ taza de agua fría
- 2 c.soperas de zumo de limón

Para el relleno

- 100 ml de nata de trigo de sarraceno
- 1 ajo crudo pelado y prensado (o troceado muy fino)
- 1 c.postre de semillas de mostaza molidas
- 1 c.sopera de tomillo en polvo
- 1 c.postre de cebolla en polvo
- 1 c.sopera de aceite de oliva virgen bio
- 2 zanahorias pequeñas bio
- 1 calabacín bio

Elaboración

Para la masa

1. Pre-calentar el horno a 200 grados, y mientras tanto, colocar en un bol todos los ingredientes secos, y mezclarlos bien. Añadir el aceite y volver a mezclar bien, y añadir el agua de a poco, hasta conseguir una masa moldeable, amasándola con las manos.
2. Formar una bola y colocarla en la nevera. Reservar.

Para el relleno

1. Verter en un cuenco la nata de trigo sarraceno, el ajo crudo, y las especias y hierbas en polvo. Mezclar bien todo.
2. Laminar las verduras, con cuchillo o mandolina, y reservar.

Montaje

1. Sacar la masa de la nevera, y colocarla entre dos hojas de papel de horno.
2. Ir estirándola de cada lado con la ayuda de un rodillo, hasta conseguir una masa lisa unos 3 mm de grosor. Se puede darle la forma deseada, redonda o rectangular, como guste.
3. Retirar la hoja de papel de horno de arriba, y verter en la base del centro alisada de la masa, la nata aderezada (reserva 1 c.sopera para el final).
4. Colocar luego, las láminas de las verduras al gusto, y finalmente echar un chorrito de aceite y el sobrante de la nata por encima.
5. Llevar al horno, y dejar que se dore la galette unos 30 minutos a 180 grados.
6. Servir caliente con hojas verdes refrescantes y germinados digestivos.

¡Alégrate la vista y el estómago!



[2018.](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)