

Πανεύκολα και πρωτεϊνούχα flatbreads γλυκοπατάτας με 2 υλικά.

Μερίδες: 5 flatbreads **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα **Χρόνος αναμονής:** 15-20 λεπτά

Υλικά για τη ζύμη:

- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κ.σ. αλάτι
- 450 γρ. γλυκοπατάτα, ψημένη και πολτοποιημένη (περίπου 600 γρ. ωμή)
- ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα:

- 5-10 κ.σ. χούμους
- 10-12 ελιές, ψιλοκομμένες
- 1 ψητή κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 5-6 λιαστές ντομάτες, κομμένες σε λεπτά φετάκια
- 1 κ.σ. κάππαρη, ψιλοκομμένη
- ½ ματσ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. μείγμα μπαχαρικών, ζατααρ
- αλατοπίπερο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Τρυπάμε με πιρούνι την γλυκοπατάτα σε διάφορα σημεία και την ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις για περίπου 50 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει (τσεκάρουμε με ένα πιρούνι στο πιο χοντρό σημείο της πατάτας). Την αφήνουμε να κρυώσει για να την χρησιμοποιήσουμε στη συνταγή.
- 2) Αφού ξεφλουδίσουμε την γλυκοπατάτα, βάζουμε τη σάρκα της στο μούλι και την πολτοποιούμε.
- 3) Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, προσθέτουμε την πολτοποιημένη σάρκα γλυκοπατάτας και ζυμώνουμε με τα χέρια μας ή ανακατεύουμε πολύ καλά με μια σπάτουλα, μέχρι να απορροφηθεί τελείως το αλεύρι. Αν η ζύμη κολλάει αρκετά προσθέτουμε λίγο ακόμη αλεύρι ή αν είναι πολύ στεγνή προσθέτουμε ελάχιστο νερό και ζυμώνουμε μέχρι να μην κολλάει στα χέρια μας. Αφήνουμε να ξεκουραστεί για 5-10 λεπτά.
- 4) Κόβουμε τη ζύμη μας σε 5 ίσα μπαλάκια (περίπου 150 γρ.), αλευρώνουμε ελαφρώς τον πάγκο και με ένα πλάστη τα ανοίγω όσο πιο λεπτά γίνονται.

- 5) Βάζουμε ένα τηγάνι να κάψει καλά και το λαδώνουμε ελαφρώς. Μόλις κάψει το τηγάνι βάζουμε τη ζύμη και ψήνουμε για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά.
- 6) Μόλις τις βγάλουμε απο το τηγάνι, τις μεταφέρουμε σε ένα ταψί περασμένο με λαδόκολλα. Τις αλείφουμε με χούμους, προσθέτουμε τις ελιές, τις πιπεριές, τις λιαστές ντομάτες, την κάππαρη και πασπαλίζουμε με πάπρικα, κύμινο και θυμάρι ή ρίγανη.
- 7) Ψήνουμε στους 200°C στις αντιστάσεις για 2-3 λεπτά. Την σερβίρουμε ζεστή με λίγο φρέσκο μαϊντανό.