

Glutenfri pizza

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers. (2 pizzaer)

TID: 1½ time

DET SKAL DU BRUGE:

PIZZABUND

30 g gær

5 dl lunken vand

3 spsk olie (f.eks. olivenolie)

1 tsk salt

150 g majs mel

150 g melmix (havre-, kikærte- og rismel)

100 g kartoffelmel

100 g havregryn

20 g fiberhusk

TOPPING

Ca. 4 dl tomatsovs – brug evt. MADlejr's tomatsovsopskrift.

500 g grønsager f.eks. peberfrugt, gulerødder, tomater, kartofler, svampe, græskar

300 g fast ost eller mozzarella

SÅDAN GØR DU:

PIZZABUND

1. Rør gæren ud i vandet og tilsæt olie.
2. Bland salt, majs mel, melmix, kartoffelmel, havregryn og fiberhusk sammen. Rør det i vandet lidt ad gangen.
3. Ælt dejen sammen med hænderne, til den er glat og slipper fingrene.
4. Saml dejen til en kugle, læg den i en skål og tildæk med et rent viskestykke. Lad dejen hæve i 30 minutter. Brug tiden på at forberede din topping. Hvis det skal gå stærkt, kan du lade dejen hæve færdigrullet på 2 bageplader.

TOPPING

1. Rens og skær grønsagerne i mindre stykker. Bruger du rodfrugter som gulerødder og rødbeder, skal de strimles helt tynde med en kartoffelskræller og evt. gnides ind i lidt olie.
2. Riv osten.
3. Del dejen i 2 og rul hvert stykke ud til en pizzabund. Læg de udrullede deje på hver sit stykke bagepapir.
4. Smør tomatsovcen på bundene og fordel grønsagerne og ost.
5. Bag én ad gangen. Bag pizzaerne ved 250 grader i ca. 12-12 min.

TIPS OG TRICKS

- Eksperimenter med forskellige typer ost, gerne flere på samme pizza. F.eks. skiver af frisk mozzarella, blåskimmelost i små stykker, salatost i tern eller revet danboost.
- Rester af pizzaen kan du fryse ned eller bruge til madpakken.
- Eksperimenter med forskellige grøntsager og friske urter på din pizza. Prøv f.eks. rødbede, græskar, pastinak, fennikel eller løg. Husk blot at det hele skal skæres meget tyndt ud, så det når at blive tilberedt på den korte tid. Af friske urter kan du f.eks. bruge timian, oregano og ramsløg.

