



Fyllig pizza med rucola & zucchini

Antal: recept_2018_09_18_48

Sugen på en fyllig, mättande pizza toppad med grönsaker? Detta enkla recept är snabbt att tillaga och ger fyra stora pizzor, till hela familjen eller extra matlådor.

Pris: 1 kr

Deg:

4 dl fingervarmt vatten (ca. 37 grader)
11 dl vetemjöl
3 msk olivolja
5 tsk torrjäst
2 tsk salt
2 tsk socker

Förslag på toppings:

Passerade tomater
Gul och röd lök
Zucchini
Paprika
Rucola
Oregano, mejram, timjan, svartpeppar

Häll upp 4 dl ljummet vatten i en skål, häll i torrjäst, salt och socker och rör om. Låt vila under handduk i ca. 10 min.

Tillsätt mjölet och olivoljan. Ett tips är att applicera ca. 3 dl mjöl per gång och sedan röra om med slev noggrant så att mjölet blandas bra. Rör om ett bra tag så degen mixas ordentligt, jobba gärna med händerna. Låt vila under handduk i ca. 10 min.

Ta fram tomater och dina favoritgrönsaker, skär dessa i lagom stora bitar och lägg i en skål.

Sätt ugnen på 225 grader.

Fördela degen i fyra lika stora delar och placera dessa på ugnsplåtar med bakplåtspapper. Knåda degen i handen och skapa runda pizzor som du sedan läger på plåten och fortsätter jobba med degen, platta den med handflatan och jobba från mitten och utåt.

Häll på passerade tomater och stryck ut med en sked, lägg över grönsakerna, toppa med kryddorna.

Grädda pizzorna i ugnen i 10-15 minuter. Beroende på din ugnstyp, placera en plåt i mitten, den andra under, ta ut första när dom är färdiga och flytta sedan upp andra plåten till mitten och grädda dem ca. 5 minuter till.

Toppa gärna med några bladgrönsaker, t.ex. rucola.