



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

HJEMMELAVET PIZZA

INGREDIENSER:

Dej:

2,5 dl lunkent vand

1 pk. gær

1 tsk. salt

2 spsk. salatolie

Ca. 500 g hvedemel

Lidt olie til bradepanden

Fyld:

500 g hakket oksekød

250 g champignon

2 ds. flåede/hakkede tomater

1 bouillonterning

200 g cocktailpølser

1 lille hakket løg

Ca. 1 dl rasp eller sojaost fra Helsekosten



SÅDAN GØR DU:

Gæren røres ud i det lunkne vand. Tilsæt salt og olie, hvorefter melet kommes i lidt ad gangen. Æltes godt sammen og hæver i 20 min. En stor bradepande beklædes med stanniol og pensles med olie.

Fyld:

Det hakkede kød brunes i gryde uden fedtstof. Hakked løg og champignon tilsættes sammen med bouillonterning og flåede tomater. Sauce simrer i ca. 10 min., hvorefter cocktailpølser kommes i.

Dejen har nu hævet færdig og bredes ud i bradepanden med hænderne. Dejen er meget elastisk og kan i starten være svær at brede ud til kanterne, men med tålmodighed kan det sagtens lade sig gøre. Fyldet/saucen kommes ovenpå og til sidst ost eller rasp.

Pizzaen bages i en forvarmet ovn ved 200 grader i 30 min. Serveres med en stor skål salat.