



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fullkornspizza med ost, skinke, rødløk og italiensk kålsalat

Pizza

½–1 stk rødløk
1 stk pizzabunn av fullkorn
½ pakke pizzasaus
50–100 g revet ost
100 g kokt skinke i strimler

Italiensk kålsalat

½ stk spisskål
100 g gulrøtter
1 stk tomat
1 pakke basilikum og oregano
1–2 ss epleider-, rødvin- eller hvitvinseddik ^B
1 ss olivenolje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Pizza: ½ stk Kålsalat: 150 g
Energiinnhold: ca. 450 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Pizza:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Legg pizzabunnen på stekebrett med bakepapir, og fordel pizzasausen jevnt utover bunnen. Strø over den revne osten. Fordel skinkestrimlene over pizzaen, og topp med ønsket mengde av rødløken. Stek pizzaen nederst i stekeovnen i 8–10 minutter, til osten er gyllen.

3. **Italiensk kålsalat:** Skyll spisskålen og skrell gulrøttene. Kutt spisskålen i tynne strimler, og grovrev gulrøttene på et rivjern. Kutt tomaten i terninger. Ha grønnsakene i en salatbolle, og vend inn basilikum- og oreganokrydderet, 1–2 ss valgfri eddik og 1 ss olivenolje. Smak til med salt og grovkvernet sort pepper. Vend om på salaten noen ganger før servering.

4. Buon appetito!



TIPS!

Topp pizzaen med grønnsak-, kjøttpålegg- eller osterester. Bland inn en lett dressing kålsalaten for en mildere og mer kremet variant av salaten.