



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Meatball pizza med squash

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

400 g pizzadej fuldkorn
½ tsk fennikelfrø
¼+¼ stk hvidløg solo
300 (450)* g hakket svin/kalv
½ stk squash
½ stk skalotteløg
1 drys basilikum
1 dl pizza-sauce
100 g revet ost
1½ tsk oregano

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Først:** Tag dejen ud af køleskabet ca. ½ time før, hvis du har tid. Tænd ovnen på 220°C varmluft og lad pladerne blive varme i ovnen. Drys lidt mel på køkkenbordet, rul dejen tyndt ud og læg den på et stykke bagepapir.
- 2 Kødboller:** Knus fennikelfrø i en morter eller på et spækbræt med en kniv. Pil og riv hvidløg fint og bland halvdelen med kødet, fennikelfrø, salt og peber. Rør farsen godt sammen til den samler sig og bliver fast. Form kødboller på størrelse med en 10 krone og sæt til side.
- 3 Squash:** Skyl squash og pil løg, riv begge dele groft på rivejernet. Pres evt. lidt væde fra squashen. Hak basilikum groft og bland det med squash, løg og resten af hvidløget. Smag til med lidt salt og peber.
- 4 Pizza:** Smør først tomatsauce på bundene og fordel squash-blandingen ovenpå. Kom ost på og til sidst kødbollerne. Drys med oregano og dryp lidt olivenolie over pizzaerne.
- 5 Bag:** Læg pizzaerne over på de varme bageplader og bag dem i ovnen i ca. 10-13 min. til osten er smeltet og dejen er gennembagt.

Tips:

Dejen bør opbevares ved 2 gr. for at undgå at hævnningen starter. Læg den på køleelementet i køleskabet.

Allergener

Byg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	4.187 kJ / 1.001 kcal (4.730 kJ / 1.130 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	31,6 (39,1)* g 13,1 (15,5)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	113,8 (114,3)* g 8,4 (8,5)* g
Protein	65,3 (80,4)* g
Salt	3,8 (4,0)* g
Kostfibre	13,8 (13,9)* g