



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Calzone pizza med champignon og peberfrugt

Det skal du bruge

400 g pizzadej fuldkorn
200 g markchampignon
1 stk rød peber
1 glas pizza-sauce
½ pose oregano
100 g revet ost
2 stk tomater
100 g salatmix toscana
½ pose sennepsvinaigrette

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tag pizzadejen ud af køleskabet ½ time før, hvis der er tid. Tænd ovnen på 220°C (Varmluft).
- 2 Drys lidt mel på køkkenbordet, rul dejen tyndt ud og læg på bagepapir på en bageplade. **TIP:** Du burde kunne have 2 calzone pizzaer på en bageplade, når de er foldet.
- 3 **Grøntsagsfyld:** Rens championerne og skær i tynde skiver. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i tynde strimler. Svits champignon og peberfrugt ca. 1 min i lidt olie på en varm pande. Krydr med salt og peber.
- 4 **Calzone:** Bland pizza-sauce med oregano. Smør et tyndt lag på hver pizza, men ikke helt ud til kanten. Gem resten til senere. Fordel revet ost og grøntsagsfyld på den ene halvdel af pizzadejen. Fold den anden halvdel ind over og tryk kanten sammen med fingrene eller en gaffel hele vejen rundt, så der ikke er huller. Pensl med lidt olie og bag i ovnen ca. 15-18 min.
- 5 **Pizzasauce:** Skyl og tør tomaterne. Del halvdelen i kvarte og blend med resten af pizzasaucen med en stavblever eller i minihakker.
- 6 **Salat:** Skær resten af tomaterne i tern og bland med salat i en skål. Vend det med vinaigrette og servér til de rygende varme calzone med pizzasauce.

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, Sennep, Svovldioxid

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:	3.821 kJ / 913 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	26,2 g
heraf mættede fedtsyrer	8,0 g
Kulhydrat	129,4 g
heraf sukkerarter	18,5 g
Protein	40,0 g
Salt	4,5 g
Kostfibre	18,4 g