



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Svampepizza med gorgonzola og fennikelsalat

Det skal du bruge

400 g pizzadej fuldkorn
½ stk løg
100 g østershatte
125 g champignoner
1 fed hvidløg
½ dl græsk yoghurt
75 g gorgonzola
½ stk citron
½ stk fennikel
½ stk æble
1 tsk oregano

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tag pizzadejen ud af køleskabet ½ time før, hvis der er 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 på bagepapir.
- 2 Skær løg og svampe i skiver. Varm lidt olivenolie op i en pande og steg løg, svampe og presset hvidløg ved høj varme i 2-3 min. Krydr med salt og peber.
- 3 Fordel græsk yoghurt på bundene og herefter de stegte svampe, løg og gorgonzola i små stykker. Træk pizzaen over på de varme bageplader og bag dem i 12-15 min. til osten er smeltet og bunden gennembagt.
- 4 Skyl citron, fennikel og æble. Riv citronskal fint og pres saften. Skær fennikel i tynde skiver **TIP:** Brug evt. et mandolinjern. Fjern kernehuset og skær æble i tern. Bland æble og fennikel i en skål med citronskal og -saft, ½ tsk olivenolie, salt og peber.
- 5 Drys den nybagte pizza med oregano og servér med fennikelsalaten.

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: | 3.162 kj / 756 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 18,5 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 9,5 g |
| Kulhydrat | 115,2 g |
| heraf sukkerarter | 9,3 g |
| Protein | 32,1 g |
| Salt | 3,3 g |
| Kostfibre | 14,5 g |