



 2 PORTIONER

 3 DAGES HOLDBARHED

 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Fuldkornspizza med søde kartofler, røget chili og salat og hvidløgsdressing

Det skal du bruge

400 g pizzadej fuldkorn
½ glas pizza-sauce
100 g revet ost
½ stk rødløg
1 stk sød kartoffel
½ pakke røget chili
1 stk hjertesalat
1 stk tomat
1 pose hvidløgsdressing

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie

Fremgangsmåde

- 1** **Pizza:** Tag pizzadejen ud af køleskabet ½ time før, hvis der er tid. Tænd ovnen på 220°C (Varmluft). Drys lidt mel på køkkenbordet, rul dejen tyndt ud og læg på bagepapir på en bageplade. Kom tomat sauce på bundene og drys dem revet ost.
- 2** **Topping:** Pil rødløg og skær i skiver. Skræl søde kartofler og skær dem i tynde skiver på max. ½ cm. Fordel dem på pizzaen i et lag og kom rødløg ovenpå. Dryp lidt olivenolie på og krydr med røget chili.
- 3** Bag pizzaerne ad 2 omgange i ca. 9-12 min. til de er sprøde og har fået noget farve.
- 4** **Salat:** Skær bunden af salaten og skær i strimler. Skyl det grundigt og lad det dryppe af i en sigte/dørslag eller brug gerne en salatslynge til at tørre det. Skyl og skær tomat i tern.
- 5** **Anret:** Fordel salat og tomat på pizzaen og tegn med hvidløgsdressing over.

Allergener

Æg, Byg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep

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:	3.985 kj / 952 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	31,0 g
heraf mættede fedtsyrer	9,7 g
Kulhydrat	129,8 g
heraf sukkerarter	15,0 g
Protein	38,5 g
Salt	4,0 g
Kostfibre	16,2 g