



Tilberedningstid: 1 t. 35 min.

Arbejdstid: 35 min.

Pizza med squash

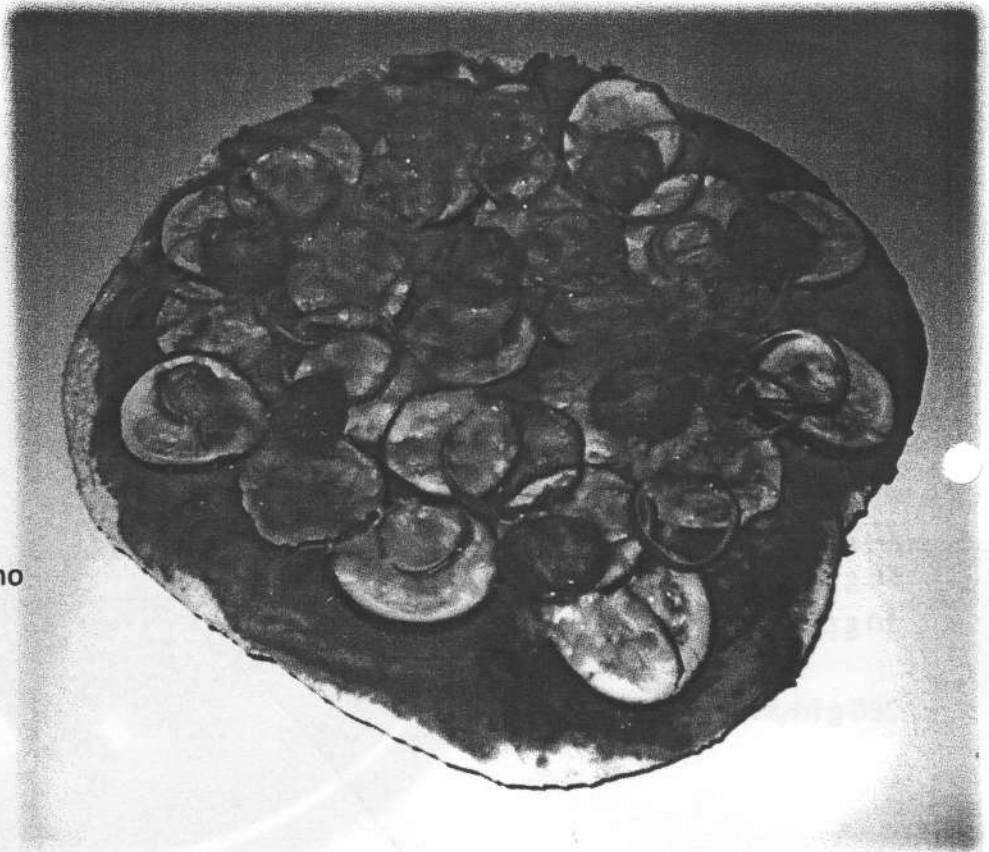
Ingredienser:

Pizzadej:

- ½ pk. gær
- 1 dl vand
- 1½ dl hvedemel
- ½ dl grahamsmel
- ¼ tsk. sukker
- ¼ tsk. salt
- 1 tsk. olie

Fyld:

- 100 g tomatsalsa
el. hk tomater og oregano
- 200 g squash
- 50 g løg
- 50 g champignon
- 100 g tomat
- 80 g revet ost (højst 30+)



Fremgangsmåde:

- Gæren røres ud i vandet.
- De øvrige ingredienser tilsættes og dejen æltes godt igennem.
- Lad dejen hæve i ca. 1 time.
- Tænd ovnen på 200°.
- Rul dejen ud med en kagerulle.
- Fordel fyldet i den rækkefølge det er nævnt.

Energi pr. person:
1975 kJ / 472 kcal

Protein	22 %
Kulhydrat	58 %
Fedt	20 %
Kostfibre	8.2 g