



Foto: Björn Tesch

Panpizza med tacokyckling

Ingredienser 9 bitar

3,5 dl	vatten, ljummet
25 g	jäst, 0,5 paket
1 msk	olivolja, + 2 msk olivolja
1 tsk	salt
7-8 dl	vetemjöl, gärna med fullkorn
250 g	kycklingkött, tillagat
1 msk	tacokryddmix
1 st	paprika, röd eller gul
3 dl	tomatsås, färdig
200 g	ost, riven
2 dl	majskorn

Tillagning

Det blir nio portionsbitar för mellanmål av det här receptet. Pizzan kostar ca 50 kr. Men den stora vinsten är att man vet vad barnen stoppar i sig. Frys in bitarna styckvis. Värm i micro ca 1 min.

1. Sätt ugnen på 250°. Mät upp vattnet i en bunke. Smula ner jästen och rör tills den löst sig.
2. Blanda ner 1 msk olja, salt och nästan allt vetemjöl, spara någon matsked. Blanda med elvispens degkrokar till en slät deg.
3. Strö över det sista av mjölet, lägg över en handduk och låt jäsa 30 min.
4. Blanda kycklingköttet med tacokryddmixen och tärna paprikan.
5. Smörj en långpanna med 2 msk olja. Häll ut degen i pannan och tryck ut den med väl mjölade händer.
6. Bred på tomatsås och strö på hälften av osten, all kyckling, paprika, majs och till sist resterande ost. Grädda längst ner i ugnen 15–20 min. Låt svalna och skär i 9 bitar.