



Pizza Capricciosa

Ingredienser 4 pizzor

25 g jäst
 2,5 dl vatten, ljummet 37 grader
 0,5 msk olivolja
 1 krm salt
 6 dl vetemjöl, (360 g)

Tomatsås

1 st gul lök
 1 st vitlöksklyfta
 0,5 msk olivolja
 2 msk tomatpuré
 1 burk hela tomater på burk, (400 g)
 1 st hönsbuljongtärning
 1 tsk oregano
 1 krm svartpeppar, nymald

Tillbehör

300 g rökt skinka, strimlad
 6-8 st champinjoner, skivade
 200 g lagrad västan (10 %), riven, el mozzarella light (10%)

Tillagning: Pizza Capricciosa

Vi jämförde en färdigköpt fryspizza med den du kan göra själv.

Här skiljer vikten betydligt. En färdig pizza väger ca 290 g och den vi gjorde själv väger ca 400 g. Innehållet är detsamma: pizzabotten, tomatsås, skinka, champinjoner och ost. Den köpta pizzan ger 230 kcal per 100 g. Den du gör själv ger ca 130 kcal per 100 g.

Du sparar 147 kcal och får mer mat!

1. Lös jästen i vattnet. Tillsätt olja, salt och mjöl. Arbeta samman till en fast deg på mjölat bakbord. Dela degen i 4 delar och forma dem till runda bullar. Lägg på bakplåtspapper och låt jäsa under duk ca 1 timme.

2. Tomatsås: Skala och hacka lök och vitlök. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök och vitlök. Låt tomatpurén fräsa med en kort stund mot slutet. Tillsätt tomater, buljongtärning, oregano och peppar. Låt sjuda ca 15 min tills såsen är ganska tjock i konsistensen.

3. Sätt ugnen på 275° och ställ in en plåt. Baka ut pizzabottnarna på mjölat bakbord och lägg dem efterhand på bakplåtspapper.

Fördela tomatsås på bottnarna. Det kan eventuellt bli över av såsen. Strö lite ost på tomatsåsen, fördela därefter skinka och champinjoner och avsluta med resten av osten. Dra över pizzan på den heta plåten och grädda ca 10 min strax ovanför mitten i ugnen.

Servera genast.