

Kartöflupizza

Úr réttinum fást 2 stórar, 3 venjulegar eða 6 litlar pizzur.

Innihald:		Fylling.	
25 g	Ger	200 g	Kartöflur
2 dl	Vatn	100 g	Laukur
1 msk.	Husk	1 msk.	Smjörlíki eða ólífuoía
½ dl	Ólífuoía	1 tsk.	Salt og pipar
1 tsk.	Salt	100 g	Paprika
210 g	Loprofin hveiti	120 ml	Tómatsósa
		2 tsk.	Oregano

Aðferð

Deig:

1. Myljið deigið í skál.
2. Leysið gerið upp í volgu vatni.
3. Blandið Huskinu út í vatnið og látið það standa í 10 mínútur, þar til það verður eins og límkenndur massi.
4. Bætið olúnni, saltinu og mesta af hveitinu út en geymið örlítið hveiti til að rúlla út deigið.
5. Hnoðið deigið þar til það er orðið mjúkt.
6. Breiðið yfir deigið og látið það lyfta sér í 30 mínútur.
7. Sáldrið hveitinu á borðið og fletjið út pizzudeigið.

Fylling:

1. Flysjið kartöflurnar og laukinn.
2. Rífið það niður með rifjárn.
3. Steikið kartöflurnar og laukinn á pönnu þar til það hefur brúnast og kryddið með salti og pipar.
4. Skolið og brytjið niður paprikuna.
5. Smyrjið tómatsósunni yfir pizzabotninn.
6. Dreifið kartöflunum og lauknum yfir pizzuna.
7. Setjið paprikuna næst yfir.
8. Setjið pizzuna í forhitaðann ofninn við 250°C í 12-15 mínútur.

Úr uppskriftinni fást: 1625 kcal/6825 kj, 10,6 g protein
Úr ¼ af uppskriftinni fást :406,25 kcal/1706,25 kj, 2,65 g protein
Verkefni: Setjið inn próteininnihald í 100 g: