

VEGANSK

BIOFOODS PIZZA

4 personer



BIOFOODS VEGANSKA PIZZA

TID: CIRKA EN HALVTIMME

EKOLOGISKT FRÅN BIOFOOD

Många av ingredienserna till våra recept finns hos våra återförsäljare! Se listan på vår hemsida www.biofood.se

Ingredienser

Ugnstemperatur: 250°

Pizzadeg:

6-7 dl mjöl
2,5 dl ljummet vatten
50 g jäst
3 msk olivolja
1 tsk salt

Pizzasås:

1 msk olja
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 burk krossade/hela tomater
lagerblad
oregano eller andra örter
salt
vitpeppar, svartpeppar

Fyllning:

200 g sojafärs
olja
sojasås

Tips och förslag

Fyllningen kan varieras i oändliga kombinationer. Låt dig inspireras av råvarorna du har i ditt kök!



Verkstadsvägen 14
137 37 Västerhaninge
Telefon: 08-500 200 00
Fax: 08-500 242 15
E-post: info@biofood.se

TILLAGNING:

Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt vatten, salt, olja och hälften av mjölet. Arbeta ihop och tillsätt under tiden resten av mjölet lite i taget. Knåda degen väl i ca 5 minuter. Låt jäsa i en timme.

Sjud sojafärsen i 5-10 minuter, skölj sedan i sil och låt vattnet rinna av. Bryn sojafärsen i olja och krydda med sojasås.

Häll lite olja i en kastrull. Fräs lök och vitlök i kastrullen, tillsätt tomaterna, lagerbladen, örter och kryddor. Koka såsen i 15 minuter utan lock. Tillsätt 2 msk tomatpuré och smaksätt med salt och peppar.

Dela degen i fyra delar och kavla ut till runda plattor, ca 0,5cm tjocka.

Lägg pizzaplattorna på bakplåt med bakplåtspapper, täck dem med pizzasåsen och lägg på fyllningen och garneringen. Grädda i 10-15 minuter.

Istället för ost, strö rostade pinjenötter över pizzan innan den serveras.

