

## PIZZA (2 stk. = 5-6 porsjoner)

### PIZZABUNN

- 500 g dala landhvetete, spelt eller emmer (finmalt eller siktet mel)
- 3,5 - 4 dl vann
- ¼ pk gjær
- 1,5 ts mineralsalt
- 3 ss extra virgin olivenolje

### PIZZAFYLL:

- 1,5 gul løk, finhakket
  - 3 fedd hvitløk, finraspes
  - 3 bokser á 300 g hermetisk tomat
  - 3/4 ts havsalt, smak til
  - 1/2 ts pepper, smak til
  - 1,5 ts timian
  - 1,5 ss oregano
  - 1,5 ss basilikum
  - 2,5 ss rørsukker (evt. 1 stor gulrot finraspet som erstatning for sukker)
  - 400 g karbonadedeig/kjøttdeig
- Vegetarisk: Kjøttdeigen byttes ut med 2 paprika og 200 g champignon

### TOPPING:

- 500 g revet gulost

### FRAMGANGSMÅTE:

- Bland sammen det tørre til pizzadeigen, og ha oppi vannet. Bruker du fersk gjær, blander du gjæra ut i vannet. Elt oljen inn til slutt.
- Heves til omtrent dobbel størrelse, eller langtidshev i cirka 8 timer på kjøkkenbenken. Ved langtidsheving, bør du bruke kaldt vann. (Setter du deigen før du drar på jobb, er det fort gjort å få maten på bordet, når du kommer hjem 😊).
- Til fyllet surrer du den finkuttede løken og hvitløken i litt smør eller olje. Ha hermetisk tomat, søtning og krydder oppi kjelen og la det hele småkoke i 15 minutter til sausen er passe tykk.
- Brun kjøttdeigen i smør eller olje, og bland den inn i tomatsausen, slik at kjøttet kan være med på den siste koketiden. Vegetarisk: La paprikabiter og champignon-skiver surre litt i smør på pannen og smak til med salt og nykvernet pepper. Bruk dette som topping oppå pizzasausen.
- Sett sausen til side slik at den kan avkjøles noe, mens du baker ut pizzabunnene.
- Elt deigen lett og del deigen i 2 emner. Kjevle ut deigen til 2 store firkantede langpannebunner. La etterheve i cirka 20 minutter, evt. lengre om du ønsker en tykkere bunn. Husk å sørge for et godt melet bakebord, evt. bruk olje til utkjevlinga.
- Fordel fyllet utover de to pizzaleivene og ha på revet gulost. Stekes på 225 grader i cirka 12 minutter.

