






Snabbjäst pizza - 2 st



Redskap	Ingredienser
msk-mått krm-mått dl-mått hushållsvåg djup tallrik att väga upp mjöl i bunke trägaffel elvisp med degkrokar bunke med höga kanter mixerstav skärbräda kniv ugnsplåt bakplåtspapper plastfolie	pizzadeg 12,5 gram jäst (¼ paket) 1 ¼ dl vatten 200 gram vetemjöl ½ msk olivolja ½ tsk salt tomatsås 2 dl krossade tomater ½ msk oregano ½ msk basilika 1 krm salt ½ krm svartpeppar topping 1 dl riven ost valfria rester som du har hemma till exempel mozzarella, kalkon, champinjoner, paprika, lök, oliver osv

Gör så här

	<input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår. <input type="checkbox"/> Sätt på förkläde. <input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet. <input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<input type="checkbox"/> Sätt ugnen på 225 grader och varmluft.
	<input type="checkbox"/> Väg upp 200 gram mjöl på en hushållsvåg.

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Smula ner jästen (¼ paket) i en bunke.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Häll 1 ¼ dl kallt vatten i en liten kastrull. <input type="checkbox"/> Värm vattnet till LITE varmare än 37 grader (ca 40 grader). Vattnet ska kännas lite varmt när du sticker ner fingret.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Häll vattnet över jästen i bunken. <input type="checkbox"/> Blanda om med trägaffeln tills jästen löst upp sig.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tillsätt (häll ner) mjölet i bunken MEN spara cirka ¼ av mjölet! <input type="checkbox"/> Blanda ihop med trägaffeln.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ta fram elvispen och degkrokar. <input type="checkbox"/> Arbeta degen med elvispen. <input type="checkbox"/> Är degen mycket kladdig, tillsätt lite mer mjöl. <input type="checkbox"/> Arbeta degen i 5 minuter med elvispen.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Strö ut lite mjöl på arbetsbänken. <input type="checkbox"/> Lägg degen på mjölet. <input type="checkbox"/> Gör en grop i degen. <input type="checkbox"/> Häll ner ½ msk olja i gropen och knåda in den i degen.



- Platta till degen.
- Strö över ½ tsk salt.
- Knåda in saltet i degen.



- Ställ bunken i blöt = fyll den med kallt vatten. Det går lättare att diska den sedan.



30 MIN

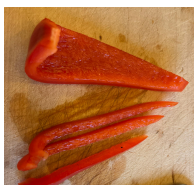
- Dela degen i två bitar.
- Forma till bollar.
- Olja in en stor tallrik.
- Lägg degbollarna på tallriken.
- Stryk över lite olja över degbollarna.
- Täck degen med plastfolie.
- Låt jäsa i 30 minuter



- Ta fram en liten bunke med höga kanter eller ett litermått.
- Häll i 2 dl krossade tomater.
- Tillsätt
 - ½ msk oregano
 - ½ msk basilika
 - 1 krm salt
 - ½ krm svartpeppar



- Mixa till en slät sås med hjälp av mixerstaven.
- Sätt INTE på mixerstaven förrän du har den nere i såsen. Stäng av mixerstaven INNAN du tar upp den ur såsen. Annars kommer det att skvätta tomat i hela köket..**



- Förbered din topping genom att finfördela på lämpligt sätt till lagom stora bitar.



- Lägg den färdigjästa degbollen på ett bakplåtspapper.
- Tryck ut bollen till en pizzabotten. Tryck med mjölade fingrar innefrån mitten och ut.

Undvik att trycka på kanterna!

- Klipp bort bakplåtspappret som är för mycket.
- Gör på samma sätt med degboll nr två.
- Lägg pizzorna med pappret under, på en plåt.



- Bred ut tomatsåsen på pizzorna.



- Strö över ½ dl riven ost på varje pizza.



- Lägg på din topping.
- Sätt in plåten i den övre delen av ugnen.



- Grädda tills pizzan fått en fin färg. Ca 8 - 10 minuter beroende på storlek och mängd topping.



- Diska, torka och ställ undan efter dig.

TIPS!

Grönsaker som börjar bli lite ledsna, små matrester som inte räcker till en hel portion är perfekt att göra pizza på!

Små ostkanter går bra att riva och förvara i en plastpåse i frysen tills det är pizzadax!

Att ta vara på matrester är riktigt klimatsmart! Det är också smart för din ekonomi.

Du kan byta ut hälften av mjölet mot fullkornsmjöl för att få mer fibrer i din mat.

Den första pizzen som serverades i Sverige lagades på restaurang Sjöhagen i Västerås 1947 till de italienska arbetarna som jobbade på ASEA då.

Pizzasallad äter man inte till pizza i Italien. Det var en italiensk krögare som jobbade i Stockholm som började servera det till gästerna medan de väntade på sin pizza, för att de skulle bli mer mätta. Inspirationen kommer från en kålsallad han åt som barn. Pizzasalladen blev väldigt populär.