

KoK AMOK Pizza

OBS foreløbig fil... endelig udgave følger

Pizzadej

25 g gær
1,5 dl vand
1/2 tsk salt
1 spsk olie
2 dl grahamsmel
2 dl hvedemel

Tomatsauce (kan også købes færdig)

1 dåse flåede hakkede tomater
1 hakket løg
1 spsk paprika
1 spsk oregano
1 spsk basilikum
1 tsk salt
Evt. 1 fed hvidløg

Fyld – HUSK at spørg familien, hvad de ønsker på deres pizza

Kød: Skinketern, kyllingestrimler, parmaskinke

Fisk: Tun

Grønt: Ærter, majs, peberfrugt, løg, tomat, broccoli, ananas

Topping: Revet ost

Andet: Syltede hvidløg, artiskokker, soltørrede tomater

Grønne snacks med dip

4 gulerødder
10 grønne asparges
1 agurk

3 dl Ymer, A38, Græsk yoghurt eller Skyr
4 spsk ketchup
1 tsk paprika
1 knivspids salt

**Få direkte besked om arrangementer
Tilmeld dig nyhedsmails på hjemmesiden
www.diaetist-iskov.dk**

Følg DiætistTeamet på facebook @diaetistiskov

Undervisning - personlig vejledning - foredrag - events - kantinerådgivning

