

KoK AMOK Pizza

Pizzadej til ca. 4 personer
(1 pizza på størrelse med
bageplade i ovnen)

25 g gær
1,5 dl vand

1/2 tsk salt
1 spsk olie
2 dl grahamsmel
2 dl hvedemel

1. Opløs gæren i vande
2. Tilsæt salt, olie og grahamsmel
3. Tilsæt hvedemelet lidt af gangen så dejen til sidst kan æltes på bordet.
4. Ælt dejen godt igennem og rul den ud, så den passer til bagepladen.
5. Nu er dejen klar til fyldet.

Tomatsauce

Der er nok til 2 pizzaer!!

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

1. Alle ingredienserne blandes i en gryde
2. Kog saucen i 15 minutter – husk at røre engang imellem.
3. Smag saucen til og køl saucen lidt af før du bruger den på din pizzasauce.

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

Kød: Skinketern, kyllingestrimler, parmaskinke, tun

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

Topping: Revet ost

Andet: Syltede hvidløg, artiskokker, soltørrede tomater



Pizzaen skal samles og bages

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Pizzadejen rulles ud på bagepapir
3. Pizzasauce smøres ud på pizzadejen
4. Fordel det ønskede fyld på pizzaen
5. Bag pizzaen 15-20 minutter til den er perfekt bagt!
6. SÅ er du klar til at servere.

Grønne snacks med dip

Vælg nogle sprøde grøntsager!

4 gulerødder
10 grønne asparges eller 1 lille pose Sugar snaps
1 agurk

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

1. Skær grøntsagerne i stave
2. Surmælksprodukt, ketchup, paprika og salt blandes sammen og smages til



 Sjov Sund Lækker
KokAmok
www.diaetist-iskov.dk

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

