

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen

170 gr tarwebloem
100 ml handwarm water
1/3 zakje gedroogd gist
(ongeveer 2,5 gr)
2 eetlepels olijfolie
1 kleine theelepel suiker
1/3 theelepel zout
1 ui
1 teentje knoflook
1 blikje tomatenpuree (70 gr)
1 pak of blik gezeefde tomaten
1 theelepel Italiaanse kruiden
pizzagroente naar keuze
ham / spek / salami
kaas / mozzarella

ZELFGEMAAKTE PIZZA

Bevat per portie: Kcal: 590 | Eiwit: 30,9 gr | Koolhydraten: 86,7 gr | Vet: 13,4 gr | Vezels: 6,1 gr

ZO MAAK JE HET

Het pizzadeeg

• Meng in een kommetje 50 ml water met de gedroogde gist en de suiker.
• Meng de bloem en het zout door elkaar.
• Stort de bloem op een (schoon) aanrechtblad en maak een kuiltje in het midden. Giet in dit kuiltje het gistmengsel, de resterende 100 ml water en de olijfolie.
• Meng stukje bij beetje alle bloem door het vocht en ga vervolgens verder met kneden.
• Kneed het deeg zeker 5 minuten goed door.
• Neem een grote kom of schaal, strooi een klein beetje bloem op de bodem en leeg de deegbal erin.
• Dek de schaal af met een vochtige theedoek en zet 'm voor minimaal een uur op een warm plekje in de keuken.

De pizzasaus

• Snipper de ui en snij de knoflook zo fijn mogelijk.
• Doe een eetlepel olijfolie in een steelpan en fruit de ui en knoflook een minuut of 2 aan.
• Bak nu de tomatenpuree ongeveer 2 minuten mee terwijl je deze goed los roert.
• Voeg de gezeefde tomaten en de Italiaanse kruiden toe en laat de saus op laag vuur ongeveer half uurtje pruttelen tot hij lekker dik is. Roer om de paar minuten goed over de bodem van de pan om te voorkomen dat de saus aanbrandt.
• Breng de saus eventueel verder op smaak met een beetje peper.

Beleggen en bakken

• Snij alle groente in plakjes of blokjes, zodat ze een mooi maatje hebben voor op een pizza.
• Rasp de kaas of snij de mozzarella in dunne plakken.
• Verwarm de oven op de hoogst mogelijk stand (bij mij is dat 250 graden)
• Bestrooi het aanrecht lichtjes met bloem en rol 1/3 deel van het deeg uit tot een mooie pizzabodem. Bestrooi ook de bovenkant met wat bloem om te voorkomen dat de deegroller blijft plakken. Rol het deeg in alle richtingen goed uit, om te voorkomen dat het terug krimpt en je een hele rare vorm krijgt :)
• Neem een bakplaat met een stuk bakpapier en leg de pizzabodem erop.
Besmeer de bodem (tot aan de randen) met een heel dun laagje tomatensaus.
• Leg eerst de vleeswaren op de pizza, dan alle groenten en sluit af met de (geraspte) kaas of mozzarella.
• Bestrooi de pizza eventueel nog met wat peper, Italiaanse kruiden of oregano.
• Bak de pizza in 8 tot 12 minuten af.

TIPS EN TRICKS

• Begin met het maken van het deeg. Terwijl het deeg staat te rijzen kun je eerst de saus opzetten en vervolgens alle ingrediënten voor op de pizza snijden en klaarzetten.
• Heb je een pizzasteen? Zet die dan vast in de oven zodat deze goed heet kan worden. Als je de bodem hebt uitgerold haal je de pizzasteen uit de oven en leg je de bodem daarop. Dan ga je verder met het beleggen van de pizza. De bodem begint dan al te garen op de steen en wordt hierdoor extra knapperig.
• Zowel het pizzadeeg als de saus kun je perfect invriezen. Maak dus gerust een beetje extra, of zelfs een dubbele portie. Dit scheelt je de volgende keer dat je pizza wilt eten enorm veel tijd! Van de saus maak je sowieso teveel, omdat een kleinere portie bijna niet te maken is. Bovendien zou je dan een half blik gezeefde tomaten overhouden, wat ook niet handig is.
• Om op de hieronder genoemde voedingswaarde uit te komen hebben we gerekend met 50 gram achterham en 40 gram jonge 48+ kaas per persoon. De hoeveelheid groente die je op de pizza doet is (qua calorieën) niet belangrijk.

DE 'LAGE' VARIANT VAN DIT RECEPT

Gebruik de volgende hoeveelheden om uit te komen op 480 Kcal per persoon:

Voor het pizzadeeg (2 personen)
• 130 gr tarwebloem
• 75 ml handwarm water
• 1/4 zakje gedroogd gist (ongeveer 2 gr)
• 1,5 eetlepels olijfolie
• 1/2 theelepel suiker
• 1/4 theelepel zout

Voor de pizzasaus (6 tot 8 pizza's)
• 1 ui
• 1 teentje knoflook
• 1 blikje tomatenpuree (70 gr)
• 1 pak of blik gezeefde tomaten
• 1 theelepel Italiaanse kruiden (gedroogd)
• peper

Voor op de pizza (suggestie)
• paprika
• ui
• champignons
• 30 gr ham
• 30 gr kaas of mozzarella

De voedingswaarden per persoon zijn dan als volgt:
• Kcal: 480
• Eiwit: 25,3 gram
• Koolhydraten: 70,2 gram
• Vet: 11,2 gram
• Vezels: 5,4 gram