

Pædagogisk madaktivitet

Kan du lide pizza? Så kan du også være med til at stoppe madspild

Kun fantasien sætter grænser for, hvad du kan komme på en pizza. Væk de trætte grøntsager til live, brug det sidste pålæg eller hvad du ellers har af rester i køleskabet.

Pizza

3-4 stk.

Det skal du bruge

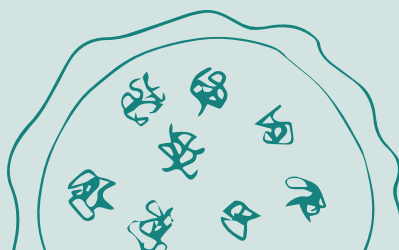
3 dl lunt vand
15 g gær
100 g fuldkornsølands-
hvedemel
400 g hvedemel
10 g salt
Olie til pensling

Sådan gør du

1. Opløs gæren i lunt vand.
2. Bland de to typer mel og salt i vandet, og ælt dejen til den er æltet godt sammen. Det tager ca. 4-8 min. i hånden. Hvis du har en røremaskine, kan du sagtens bruge den - her er æltetiden dog lidt kortere.
3. Smør dejen ind i olie og lad den hvile i 10 min.
4. Del herefter dejen i 3-4 lige store stykker og stram hvert stykke op ved at hive siderne ind under midten, så du til sidst har en rund bolle.
5. Lad dejen hæve lunt i 30 min.
6. Sæt en bageplade i ovnen, og tænd ovn på 220 grader. Lad ovnen varme op mens dejen hæver.

Sådan former du pizzaerne

1. Tag en dejkugle og vend den i mel.
2. Drys din bordplade med mel. Form kanten af dejkuglen med fingrene, så den ligner en hat, og tryk den ud til en flad pizza.
3. Hold fast i dejen med den ene hånd, og træk den bredere med den anden hånd. Drej pizzaen og fortsæt hele vejen rundt. Fortsæt, indtil du ikke kan trække dejen yderligere ud.
4. Kom topping på, og bag pizzaen i 10-14 min., til den er sprød og har fået en flot mørk farve.



Tomatsauce

3-4 personer

Det skal du bruge

125 g hakkede tomater
1 tsk. tomatpure
½ tsk. salt
1 tsk. sukker
En lille håndfuld frisk basilikum
1 spsk. rapsolie

Sådan gør du

1. Kom alle ingredienserne op i en blender. Blend i 20-30 sekunder.
2. Smag sauceen godt til.

TIP

Tomatsauceen kan holde sig ca. 7 dage på køl eller fryses til senere brug.

Fyld

Når man laver sin egen pizza, er der rig mulighed for at udfolde sin kreativitet. Der er ingen regler for, hvad man kan putte på sin pizza, og næsten alt smager genialt på en sprød bund sammen med ost og tomatsovs. Så tøm køleskabet og genopliv dine rester på en spændende og velsmagende måde.

Eksempler:

- Osterester
- Pålægsrester
- Rå og bagte grøntsager
- Rå og kogte kartofler
- Pesto
- Krydderurter

