

Sprøde Pizzabunde

TIL 4 PIZZABUNDE

Pizzabundene her bliver godt sprøde i kanterne, hvis du bager dem på ovnsens højeste temperatur, og gerne på en bagesten. Vi har fyldt den ene med lufttørret skinke, friske tomater og basilikum, og den anden med mozzarella, grønne asparges, ærter, ærteskud, ramsløg og grønkålsblomster. Skud og urter skal først på efter bagning. Du kan selvfølgelig vælge lige det fyld, du har lyst til.



Det skal du bruge:

- 100 g fuldkornsboghvedemel
- 100 g fuldkornsmajsmel
- 200 g fuldkornsrismel
- 8 g glutenfri gær
- 500 g vand
- evt. 30 g opfrisket glutenfri surdej (se side 55)
- 10 g salt
- 18 g loppefrøskaller (helst FiberHusk)
- 50 g olivenolie



Sådan gør du:

Pizzadej:

Bland boghvede-, majs- og risemel, så du har det klar.
Pisk gæren ud i vandet i en anden skål, og tilsæt surdej og salt.

Pisk loppefrøskallerne i.

Efter 10 sekunder, tilføj melblandingen og olivenolien, og ælt godt og kraftigt i ca. fem minutter, i hånden eller i en røremaskine.

Bagning:

Sæt en bagesten eller en bageplade i ovnen, og lad ovnen varme i mindst ½ time på maksimal varme.

Del imens dejen i 4 stykker.

Læg et dejstykke på et stykke bagepapir, og start med at trykke dejen ud med fingrene til en tyk pizzabund.

Drys med lidt majs mel, og rul bunden ud med en kagerulle, til den er ca. 2 mm tyk.



Tryk nu kanterne lidt indad, så de bliver lidt tykkere end resten, og glat dem med lidt vand. Når ovnen har forvarmet godt, så kom fyld på bunden, og skub bagepapiret med pizzaen ind på bagestenen/bagepladen f.eks. ved hjælp af en pizzaspade eller låget fra en pizzabakke.

Pas på, at bagepapiret ikke rører ved ovnens sider.

Bag pizzaerne en ad gangen, til de er gennembagte og godt gyldenbrune i kanterne og ser færdige ud – det tager ca. 12-15 minutter.