

GULERODSPIZZA I OVN

Overraskende lækker gulerodspizza med en bund af bl.a. gulerødder, som tørres i ovnen, så pizzabunden bliver fast - og så er den meget sundere end alm. pizza.

•

Til

Bunden

- 800 g gulerødder
- 100 g parmesanost
- 4 æg
- salt
- peber

Tomatsauce

- 2 fed hvidløg
- 1 dl tomatpuré
- salt
- peber

Eksempel på fyld

- 1 løg
- 1 rød peberfrugt
- 100 g hakket oksekød
- 150 g revet ost

FEDTFATTIG

Pizzabunden

Skræl gulerødderne og riv dem. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og tør dem i ovnen i 2 timer ved 100 grader. Lad dem derefter køle lidt af.

Riv parmesanosten og rør den samme med æg, salt og peber i en skål. Bland de tørrede gulerødder i.

Fordel "dejen" på en bageplade med bagepapir - brug evt. et nyt stykke bagepapir, da papiret fra tørringen godt kan være lidt

fugtigt.

Tryk forsigtigt pizzabunden flad og jævn, så den er ca. ½ cm tyk. Bag den i ovnen i 25-30 minutter ved 200 grader.



Tomatsaucen og fyld til gulerodspizzaen

Riv eller pres hvidløget og bland det sammen med tomatpuré, salt og peber.

Gør resten af fyldet klar. Jeg skar løg og peberfrugter i strimler, men du kan vælge lige det fyld du har lyst til.

Smør tomatsaucen ud på den forbagte gulerodsbund, og fordel fyldet ovenpå (undtagen osten).

Bag gulerodspizzaen 5 minutter ved 200 grader. Tag den ud af ovnen, kom ost på og bag den i yderligere 5-10 minutter eller til osten er smeltet og gylden.