



Tilberedningstid: 1 t. 35 min.

Arbejdstid: 35 min.

# Pizza med laks og salat

## Ingredienser:

### Pizzadej:

- ½ pk. gær
- 1 dl vand
- 1½ dl hvedemel
- ½ dl grahamsmel
- ¼ tsk. sukker
- ¼ tsk. salt
- 1 tsk. olie

### Fyld:

- 150 g laks
- 70 g salat
- 2 tomater (2\*100g)
- 50 g rygeost
- 50 g fromage frais
- Salt og peber



## Fremgangsmåde:

- Gæren røres ud i vandet.
- De øvrige ingredienser tilsættes og dejen æltes godt igennem.
- Lad dejen hæve i ca. 1 time.
- Tænd ovnen på 200°.
- Rul dejen ud med en kagerulle.
- Fordel fyldet i den rækkefølge det er nævnt.

Energi pr. person:  
1975 kJ / 472 kcal

Protein	22 %
Kulhydrat	58 %
Fedt	20 %
Kostfibre	8.2 g