

Pr. 3 | Pizza, paj och lasagne

Tomatpaj

Fyller 1 pajform

1 ogräddat pajskal med jäst (se recept)
1 sats nötstanning (se recept)

Fyllning :

| | |
|-------------|-------------------------|
| 3 dl | hackad lök |
| 1 | pressad vitlöksklyfta |
| ½ msk | olja |
| 1-2 tsk | pizza kryddor |
| ev. ca 1 dl | hackad färsk basilika |
| 5-6 dl | hackade, färska tomater |
| ev. 10-20 | svarta oliver |
| ½-1 tsk | örtsalt |
| ½ tsk | fruktsocker |
| ev. 1-2 krm | paprikapulver |

1. Gör ett pajskal med jäst och nötstanning. Sätt ugnen på 200°.
2. Fräs löken och vitlöken i oljan och blanda med pizzakryddorna och ev. basilikan. Bred ut i det ogräddade pajskalet.
3. Lägg hackade tomater och ev. oliver på lökblandningen och strö över örtsalt, fruktsocker och ev. paprikapulver.
4. Häll stanningen över tomaten. Rör försiktigt med en gaffel i stanningen så att den rinner ner mellan tomatbitarna. Grädda i 200° i nedre delen av ugnen 30-45 minuter tills pajen fått lite färg.

Pajskal med jäst

| | |
|--------|---------------------------------|
| ¾ dl | varmt vatten |
| 1 tsk | fruktsocker el. honung |
| ½ msk | torrjäst el. 12-17 g färsk jäst |
| ¾ dl | olja |
| 2 ½ dl | vetemjöl |
| ½ dl | grahamsmjöl |
| ½ tsk | salt |

1. Blanda vatten, fruktsocker och jäst och låt stå ca 15 minuter, tills små bubblor börjar komma upp.
2. Tillsätt oljan i jästblandningen.
3. Rör samman mjölet och saltet och blanda i jästblandningen. Bearbeta inte degen mera än nödvändigt.
4. Pensla en pajform med olja. Kavla ut degen och lägg den i pajformen, eller tryck ut den. Låt stå och jäsa under handduk på ett varmt ställe. Gör fyllningen under tiden. Fyll pajen med önskad fyllning och grädda i nedre delen av ugnen i 200° tills pajskalet är ljusbrunt.

Pr. 3 | Pizza, paj och lasagne

Nötstanning

| | |
|---------------|---------------------------|
| 1 dl | cashewnötter |
| 2 ½ dl | sojayoghurt el. sojamjolk |
| 1 msk | olja |
| ev. 1 tsk | tahini sesampasta |
| ½ tsk | salt |
| ev. ½ tsk | honung |
| ev. 1-1 ½ msk | näringsjästflingor |
| ½ tsk | lökpulver |
| 1 tsk | psyllium/husk |

1. Kör cashewnötterna i mixern tills finmalda. Tillsätt resten av ingredienserna, utom psyllium, och mixa väl.
2. Tillsätt psyllium och mixa igen.

Pizza

Blir 2 ugnsplåtar med pizza
el. 4 små runda pizzor

Fyllning:

| | |
|---------|---|
| 1 liter | pastasås (se recept) |
| 1 sats | pizzaost (se recept) |
| 1-2 | paprikor, skivade |
| 3-4 dl | svampbitar |
| 4-8 | tomater, skivade |
| ca 4 dl | ananasbitar (8 ananasringar) oliver oregano |

Pizzadeg:

| | |
|----------|------------------------------|
| 1 ½ msk | torrjäst el. 50 g färsk jäst |
| 3 ½ dl | vatten |
| 5 msk | olja |
| ¾ tsk | salt |
| ca 6 dl | vetemjöl |
| 2-2 ½ dl | grahamsmjöl |

1. Blanda alla ingredienserna till pizzadegen. Låt degen stå och jäsa ca 30 minuter.
2. Gör en sats pastasås och pizzaost.
3. Kavla ut pizzadegen med mjölad kavel på 2 plåtar med bakplåtspapper eller gör runda pizzor. Låt jäsa ca 15 minuter. Sätt ugnen på 225°.
4. Bred ut pastasåsen på pizzadegarna och lägg på paprika, svamp, tomat, ananas och oliver.
5. Häll över pizzaosten i breda strängar och jämna ev. ut den över pizzorna. Strö på oregano.
6. Grädda pizzorna i 225° på mellersta felsen 20-30 minuter tills de fått lite färg.

Pr. 3 | Pizza, paj och lasagne

Pizzaost 1

(Användes till pizzan)

Blir ca 6 dl

| | |
|-------------|---|
| 1 ½ dl | cashewnötter |
| 4 ½ dl | sojayoghurt el. 4 ½ dl sojamjolk + 1-1 ½ msk pressad citron |
| 3 msk | potatismjöl |
| 2-2 ½ msk | näringsjästflingor |
| 1 ½ tsk | salt |
| 1 ½ tsk | honung |
| 1 tsk | lökpulver |
| ¾ dl | olja |
| ev. 1 ½ msk | tahini sesampasta |

1. Kör cashewnötterna i mixern tills finmalda. Tillsätt sojayoghurten och mixa tills konsistensen är slät.
2. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa väl.
3. Koka upp under omrörning. Häll ostsmeten i breda strängar över pizzan. Om den stått en stund och tjocknat, blir osten tunnare om man mixar den igen, t.ex. med mixerstav.

Pizzaost 2

(Användes till lasagnen)

Blir ca 6 dl

| | |
|-------------|--------------------|
| 2 ½ dl | sojayoghurt |
| 3 dl | kokosmjolk |
| 3 msk | potatismjöl |
| 2-2 ½ msk | näringsjästflingor |
| 1 ½ tsk | salt |
| 1 ½ tsk | fruktsocker |
| 1 tsk | lökpulver |
| ¾ dl | olja |
| ev. 1 ½ msk | tahini sesampasta |

1. Vispa samman alla ingredienserna.
2. Koka upp under omrörning tills ostblandningen tjocknar.

Pr. 3 | Pizza, paj och lasagne

Lasagne

Fyller 1 lasagneform

1 sats (1 liter) pastasås (se recept)
1 sats (ca 6 dl) pizzaost 2 (se recept)
8 - 10 lasagne plattor

1. Gör en sats pastasås och tillsätt 1 ½ dl vatten.
2. Sätt ugnen på 200°. Gör en sats pizzaost och tillsätt 1-1 ½ dl vatten.
3. Varva pastasås, lasagneplattor och pizzaost i en ugnsfast form och avsluta med ett lager pizzaost. Grädda i 200° ca 30 minuter. Stäng av ugnsvärmen, täck formen med folie och låt stå i ugnen 30 minuter till.

Tips: Tillsätt ca 4 dl kokta kidneybönor eller gröna linser i pastasåsen.

Pastasås

Räcker till 2 plåtar pizza

| | |
|-------------|----------------------------|
| 1 | hackad lök |
| 2-3 | pressade vitlöksklyftor |
| ev. 1 dl | hackad svamp |
| ½-1 dl | hackad paprika |
| 2 msk | olivolja |
| ½-1 tsk | provensalsk kryddblandning |
| ½-1 msk | basilika |
| ½-1 tsk | mejram |
| 1 burk | krossade tomater (400 g) |
| 1 paket | passerade tomater (4-5 dl) |
| ev. ½ dl | tomatpuré |
| 1-1 ½ tsk | salt |
| 1 ½-2 msk | honung |
| ev. ½-1 tsk | pressad citron |
| 1 msk | majsstärkelse |
| ½ dl | vatten |

1. Fräs löken och de 3 följande ingredienserna i oljan. Tillsätt resten av ingredienserna, utom majsstärkelseberedningen, och koka tills löken är mjuk.
2. Blanda majsstärkelsen med vattnet och rör ner i pastasåsen. Låt koka 3 minuter under omrörning.