

Pizza parma

4 personer

Ingredienser:

2 ruller pizzadej
4 tomater ca. 300 g i alt
2 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
Salt, peber
2 poser frisk mozzarella á 125 g
6 skiver lufttørret skinke
100 g artiskok-hjerter
12 semi dried tomater i strimler



Tilberedningstid ca. 30 min.

1. Udrul dejen med bagepapiret på en bageplade. Tænd ovnen og varm den op til 250°C.
2. Blend tomater og hvidløg til en grov sauce med stavblender. Bland med olivenolie, salt og peber og fordel den friske tomatsauce på pizzabunden.
3. Skær osten i tynde skiver og læg dem oven på. Fordel skinke, artiskokker og soltørrede tomater på pizzaen.
4. Sæt pizzaen i ovnen i ca. 10-12 min., til osten er smeltet og bunden sprød og gylden i kanten.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3598KJ (856 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	648	154	18
Kulhydrat	1727	411	48
Fedt	1223	291	34