

Ingrediënten voor 4 personen

Deeg 500 gr. Meel (eventueel 250 gram wit meel en 250 gram volkorenmeel voor een gezondere variant) 25 gr Verse gist (of 7 gram gedroogde gist) 1 el Olijfolie 2,5 dl. Lauw water Schepje zout 2 Theelepels suiker Tomatensaus Olijfolie (4 eetlepels) Teentje knoflook Blik tomatenstukjes Blikje tomatenpuree Vulling Kies ingredienten die je zelf lekker vindt. Er zijn eideloze combinaties mogelijk! Ik koos zelf voor de volgende vulling: Mozzarella di buffalo Parmezaanse kaas, geraspt Spinazie Ui in ringen Peterselie en basilicum Oregano Peper 2 Grote paprika's (bijvoorbeeld rood en oranje) Champignons 300 gr. Gehakt of eventueel salami 125 gr. Olijven (deze kun je eventueel in stukjes fijngesneden door het deeg heen kneden)

Tijd: > 1 uur
Keuken: Italiaans
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_kuiken: Nee
Vegetarisch: Nee

Pizza Stromboli

Dit is een heerlijk recept voor pizza stromboli. Dit zijn opgerolde pizza's met een vulling naar keuze. Je kunt ze rijkelijk beleggen met gezonde ingredienten die je zelf lekker vindt. Deze opgerolde pizza's zijn niet alleen heerlijk als hoofdgerecht, maar kunnen ook een leuke borrelhap zijn wanneer je ze in plakjes snijdt.

Hulpmiddelen

Een oven

Bereidingswijze

Bereidingswijze: 1. Los, indien nodig, de gist op in het lauwe water en laat 10 minuten staan. Zeef de bloem in een kom en maak een kuiltje in het midden. Giet het gistmengsel met het zout, de olijfolie en desuiker in het kuiltje. Kneed gedurende 10 minuten het deeg tot het soepel is. Laat vervolgens minimaal 1,5 (liefst 2 a 3 uur) op een plek afgedekt met folie rijzen. 2. Snijd de vulling in stukjes en bak het gehakt rul in de Koekenpan. Doe hetzelfde met de paprika's, uien en champignons. De spinazie gedurende 1,5 minuut wokken. 3. Verwarm het blik tomatenstukjes en tomatenpuree samen met de knoflook en olijfolie en voeg naar eigen smaak wat peper toe. 4. Maal de olijven grof (indien gewenst kun je deze door het deeg mengen). 5. Verdeel het deeg in 5 rollen en rol elk deeg uit tot een plak van ca. 25 bij 17 cm. 6. Smeer het deeg in met de tomatensaus, maar blijf zeker 1 cm van de kant. Bestrooi rijkelijk met de gewenste inhoud. 7. Rol van de korte kant op en vouw de open zijanten eronder. Leg de stromboli's met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat. 8. Bak de stromboli's af in een voorverwarmde oven op 200 graden (ca. 180 graden bij heteluchtoven) gedurende ongeveer 30/35 minuten, tot de broodjes diep bruin zijn. 9. Smullen maar!

Serveertips

Tip: heb je teveel pizzadeeg klaargemaakt? Geen probleem! Bewaar het deeg goed verpakt in een plastic zakje in de vriezer, zo kun je het later gemakkelijk gebruiken.



