



Grovpizza med karamelliserede rødløg og rødbede

Sprød pizza med topping af søde, karamelliserede rødløg, salt ost og masser af urter. Servér den som tilbehør eller let frokostret med en god salat.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Jan – Dec



Dagligt grønt



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

Dej

3 dl lunket vand

15 g gær

2 spsk surdej eller yoghurt (kan udelades)

100 g groft mel f.eks. fuld- kornshvede- eller rugmel

375 g hvedemel

2 tsk salt

Fyld

6 **rødløg i skiver**

2 spsk smør

1 tsk balsamico

salt og friskkværnet peber

200 g fast ost (f.eks. emmentaler)

4 **rødbeder, i tynde skiver**

½ spsk olivenolie til pensling

4 **forårsløg**

1 håndfuld friske krydderurter

Opskrift og billeder udlånt fra bogen "Mad fra Samvirke - Rodfrugter"

Tilberedning

- 1 Bland vand, gær, surdej/yoghurt og det grove mel i en skål.
- 2 Bland halvdelen af hvedemelet i og ælt i 3-4 minutter. Tilsæt resten af melet sammen med saltet og ælt yderligere 3-4 minutter.
- 3 Sæt dejen til hævnings tildækket og på et lunt sted i ca. 1½ time eller til den er hævet til dobbelt størrelse.
- 4 Smelt smørret på en pande og steg løgene over middel varme og under omrøring i 10-15 minutter til de er bløde og gyldne.
- 5 Hæld eddike på, drys med lidt salt og friskkværnet peber og tag panden af varmen.
- 6 Tænd ovnen på 220°/200° varmluft.
- 7 Rul dejen ud i ca. 1 cm tykkelse, læg dejen på en bageplade beklædt med bagepapir og fordel de karamelliserede rødløg på den. Riv osten udover og fordel rødbedeskiver udover.
- 8 Pensl rødbedeskiverne med olie og bag pizzaen i 15-20 minutter til kanten og rødbederne er gyldne.
- 9 Server pizzaen lun, drysset med forårsløg og friske urter.

