



Pizzasnegle med grøntsager og jalapeñosølse

Pizzasneglene er perfekte til madpakken og kan suppleres med sæsonaktuelt frugt og/eller grønt.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Jan – Dec

Ingredienser

16 stk.

Dej

25 g gær

3.25 dl lunket vand

½ tsk salt

200 g fuldkornshvedemel eller grahamshvedemel

300 g hvedemel gerne pizzamel

Fyld

250 g **grøntsager f.eks. små broccolibuketter eller revne rodfrugter f.eks. gulerødder eller persillerødder eller en rest kogte grønnsager**

1 **løg**

1 spsk olivenolie

2 **tomater**

2 spsk tomatkoncentrat

½ tsk salt og peber

100 g jalapenopølse, kogt skinke eller en rest kyllingekød i små tern

1 dl stenfrie sorte oliven

100 g reven mild ost

2.5 tsk oregano

Opskrifter og styling: Bente Nissen Lundsgaard

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Rør gæren ud i vandet. Tilsæt salt og fuldkornsmelet og herefter hvedemelet. Ælt dejen til den er meget smidig. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 1 time.
- 2 Del broccolien i små buketter og skær stokken i små tern.
- 3 Skær løget i små tern.
- 4 Skær tomaterne i små tern.
- 5 Svits broccoli og løg i olivenolie 3-4 minutter. Kom tomater, tomatkoncentrat, salt og peber i. Kog op et par minutter under omrøring.
- 6 Del dejen i 2. Rul dem hver ud i rektangler (12 cm x 24 cm).
- 7 Fordel broccolisaucen over pizzabundene.
- 8 Skær pølsen i små tern. Drys pølsetern, oliven, ost og oregano over.
- 9 Rul sammen til roulader og skær i 3 cm tykke skiver.
- 10 Læg sneglene på bagepapir og giv dem et lille tryk med håndfladen.
- 11 Bag pizzaerne ca. 20 min. ved 225 gr. på midterste ovnribbe.



Tip

Disse pizzasnegle kan varieres, alt efter hvad du har i køleskabet. Kan holde sig et par dage tildækket i køleskabet eller frys dem i en fryseegnet plastpose.

