

Surdejs pizza med sprød falafel, yoghurt, snackgrønt og frugt

Tilberedningsvejledning

Fredag:

Surdejs pizza med sprød falafel, yoghurt, snackgrønt og frugt

3-rums bakkerne passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

Tallerknerne anvendes som tallerkner til børnene, til frugt og grønt mm. Tallerknerne passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

Surdejs Pizza med sprød falafel, chili-yoghurt, snackgrønt og frugt

105 g/ 1 stk. pizza Rosso

40 g/1 stk. falafel med søde kartofler

20 g/1 spsk. yoghurt naturel

Et drys hakket grønkål

200 g snackgrønt/frugt

Tænd ovnen på 210 grader.

Læg pizzaerne taglagt på bageplader med bagepapir, så der kan være 9 pizzaer på én plade. Bryd falaflen i 2-3 mindre stykker og kom den oven på pizzaen.

Topping

Åben de små bærer yoghurt, og server dem med en teske, så børnene selv kan dryppe lidt yoghurt over deres pizza.

Tilsæt en drys hakket grønkål

Frugt og grønt

Skyl imens grøntsager og frugt. Afdryp dem, skær frugt og grønt ud, og læg grøntsagerne på sine egne tallerkner, og frugten i nogle andre dørslag, så de holdes adskilt. Frugten er børnenes dessert som serveres i slutningen af måltidet.

Grønt

Skær agurker og store gulerødder i stave, peberfrugter i både, store tomater i både mm.

Frugt

Skær bananer i 3-4 stykker med skræl, æbler og pærer i både, ananas og melon i gnavevenlige stykker mm.

Surdejs pizza med sprød falafel

Sæt pizzaerne i den varme ovn og bag dem i 10-16 minutter i en almindelig husholdningsovn/8-10 minutter i en konvektionsovn, til de er gennemvarme og falaflen er sprød. Der kan være 3 plader i ovnen ad gangen.

Læg de varme pizzaer på 3-rums bakker, så de er klar til servering.

Server med chili-yoghurt til at dryppe over.