Vaalea perunapizza

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 annosta  RUOKAVALIO: gluteeniton, munaton, sokeriton (ei lisättyä sokeria), kasvisruoka, planetaarinen ruokavalio  [**https://fi.wikipedia.org/wiki/Planetaarinen\_ruokavalio**](https://fi.wikipedia.org/wiki/Planetaarinen_ruokavalio)  UUNIN LÄMPÖTILA 200°C  VALMISTUSAIKA Tunti  POHJA   500 g perunoita  1 tl suolaa  1/3 tl rouhittua mustapippuria  2 tl rypsiöljyä  TÄYTTEET  1 punasipuli  1 prk  (150 g) ranskankermaa  ½ ps (á 150 g) emmentaljuustoraastetta  3 rkl ruohosipulia tai muita yrttejä hienonnettuna   * Säädä uuni 200 asteeseen. Pese ja kuori perunat. Leikkaa perunat ohuiksi  viipaleiksi. Laita kylmään veteen noin 5 minuutiksi. Valuta ja kuivaa viipaleet talouspaperilla. Mausta suolalla ja pippurilla. * Vuoraa matalareunainen pelti leivinpaperilla ja sivele siihen öljyllä ympyrä   (Ø noin 25 cm) Asettele perunat öljytylle alueelle. Nosta toinen pelti päälle ja laita painoksi esimerkiksi valurautapannu. Paista uunissa noin 50 minuuttia.   * Kuori sipuli ja leikkaa se ohuiksi viipaleiksi. * Poista paino ja päällimmäinen pelti perunapohjan päältä. Lusikoi ranskankerma pohjalle. Lisää sipulit ja juusto. Paista pizzaa 10 minuuttia tai kunnes juusto on sulaa. Viimeistele yrteillä.  | **ANNOS** | **RESEPTI** | | --- | --- | | Hiilihydraatteja | 22 g | 86 g | | Proteiinia | 9 g | 34 g | | Rasvaa | 19 g | 75 g | | Kuituja | 2 g | 6 g | | Energiaa kj | 1235 | 4939 | | Energiaa kcal | 295 | 1180 | |

