HOOFDGERECHT

Pizza rucola & parmaham

Volkoren pizzadeeg op fermentwater

Het deeg rust een nacht in de koelkast en wordt daardoor licht en smaakvol. Na het bakken komen de parmaham, rucola en Parmezaanse kaas erop.

Rusttijd deeg 16–24 uur (koelkast) | **Baktijd** 10–15 minuten | **Baktemperatuur** 240 °C (liefst 300 °C) | **Porties** 1

Ingrediënten

DEEG VOOR 1 PERSOON (178 G)

- 50 g volkoren tarwemeel
- 50 g volkoren speltmeel
- 70 g fermentwater*
- 2 g zout
- 6 g olijfolie

BELEG

- tomatensaus
- geraspte kaas
- 60 g parmaham
- 6 kerstomaatjes
- een handvol verse rucola
- geschaafde Parmezaanse kaas
- pizzakruiden

Bereiding

Dag 1 — deeg

1. Meng het meel en het water goed en laat het deeg 20 minuten rusten.
2. Voeg het zout en de olijfolie toe en meng nogmaals goed.
3. Zet het deeg direct in de koelkast en laat het 16–24 uur rusten.

Dag 2 — beleggen en bakken

4. Verwarm de oven met de bakplaat erin voor op 240 °C (als het kan op 300 °C).
5. Haal het deeg uit de koelkast en druk het zorgvuldig plat met je handen, of rol het uit tot het de gewenste vorm heeft.
6. Verdeel een dun laagje saus over het deeg en laat de randen vrij. Strooi er een dun laagje kaas over, verdeel de gehalveerde tomaatjes en bestrooi naar smaak met kruiden.
7. Bak de pizza op de voorverwarmde plaat, afhankelijk van de temperatuur, 10–15 minuten.
8. Beleg de pizza na het bakken met parmaham en rucola en strooi er als laatste de geschaafde Parmezaanse kaas over.

Of beleg de pizza naar keuze met fijngesneden groente, salami enzovoort.

Maal het meel bij voorkeur vers. Lukt dat niet, gebruik dan biologisch volkorenmeel.

* Hoe je fermentwater maakt, lees je in ons recept Gistwater.

TIP Maak je een variant met groente, salami of andere ingrediënten? Leg dan vóór het bakken nog een dun laagje kaas over het beleg.

Veel bakplezier!

Recept: Pablo Puluke Giet