

# Aardappelpizza



## met rozemarijn

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

#### Deeg:

- 300 gram gebuild (tarwe) meel
- 1,8 dl. lauw water
- 1 theelepel zout
- 2 theelepels gedroogde gist

#### Vulling:

- 2 eetlepels polenta
- 1 tak rozemarijn
- 700 gram aardappels
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 teentjes knoflook
- vers gemalen zeezout

### Bereiding:

1. Kneed een soepel deeg van meel, water, zout en gist.
2. Laat dit minstens 1 uur rijzen op een warme plaats, of nog beter een aantal uur op kamertemperatuur.
3. Verwarm de oven voor op 200°C.
4. Vet een bakplaat in met olijfolie.
5. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht en leg dit op de bakplaat.
6. Bestrooi het deeg met de polenta.
7. Verdeel de rozemarijnaanaldjes over het deeg.
8. Schil de aardappels en spoel ze af.
9. Maak met een (kaas)schaaf dunne plakjes van de aardappel en verdeel ze over het deeg.
10. Doe de olijfolie in een kommetje en pers hier de knoflook boven uit.
11. Verdeel de olie over de aardappels.
12. Bak de pizza in circa 20 minuten gaar.

13. Bestrooi de pizza voor het serveren met versgemalen zeezout.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	460
Vet (g)	6 / -
Eiwit (g)	14 / -
Koolhydraat (g)	87
Natrium (mg)	310
Kalium (mg)	960
Calcium (mg)	45
Magnesium (mg)	70
IJzer (mg)	2,4
Selenium (µg)	3
Zink (mg)	0,9
Foliumzuur (mg)	84
Nicotinezuur (mg)	4
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,31
Vitamine B2 (mg)	0,24
Vitamine B6 (mg)	0,61
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	14
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,3
Voedingsvezels (g)	8

Plantaaardig / dierlijk

### Gistdeeg

Gist wordt gebruikt om brooddeeg op een snelle manier te laten rijzen. Om de voedingsstoffen van het graan in het deeg volledig vrij te laten komen is echter tijd nodig. Deze tijd is ook nodig om het fytinezuur dat zich in de graankorrel bevindt af te kunnen breken. Fytinezuur heeft de eigenschap om mineralen aan zich te binden waardoor ze niet als voedingsstof door het lichaam opgenomen kunnen worden. Onder invloed van tijd, vocht en warmte wordt fytinezuur afgebroken. Zuurdesem heeft veel meer tijd nodig om deeg te laten rijzen, daarom heeft zuurdesembrood ook meer voedingswaarde dan gistbrood. Bij gistdeeg thuis in de keuken is het de kunst om zo min mogelijk gist en veel tijd te gebruiken, dat komt de voedingswaarde en de verteerbaarheid ten goede.