

Tunfiskpizza

Fyll:

2 boksar tunfisk (gjerne i vatn)

1 stor purreløk

Ca 2 dl lettrjøme

Litt olje

1-2 tsk karri

Pepar

Soyasaus

4 egg

Ev litt reker

Riven ost

Botn:

Havregryn og/el grov fullkorn rug

Kveitemjøl

Gjær

(olje, salt)

Til ein pizza – lag deig av 3-4 dl vatn, og lag botnen så gro du har lyst til. Denne toler ein ganske grov botn.

Kok egga.

Surr karri raskt i olje og ha i finskoren purreløk. La dette varme seg eit øyeblikk. Ha i rjømen (viss du bruker lite ost, meir rjøme, vice versa), pepar, ein skvett soyasaus, sil vatnet av tunfisken og ha i. La alt stå og trekkje.

Bak ut botnen på ei steikeplate, fordel fyllet, skjer egga i bitar og fordel (ev med litt reker) og strø ost over etter smak.

Steik i 200 gr 20-25 min (ved varmluft)