

# BUJŌKÄ! BUJŌKÄ!



## Ainekset (Salami/kinkkupizza)

- 2 dl vettä
- 1 tl suolaa
- 3 rkl öljyä
- 1 rkl kuivahiivaa
- 3 dl gluteenitonta kauraista leivontajauhoa

Täyte:

- 0,5 dl chilikastiketta tai chiliketsuppia
- 2 dl juustoraastetta
- 10 viipaletta salamia tai keittokinkkua
- 0,5 paprikaa suikaleina
- 0,5 punasipulia viipaleina
- 1,5 tl kuivattua oreganoa

## Valmistus

1. Sekoita hieman kädenlämpöistä vettä kuumempaan veteen (n.+42 C) suola ja öljy.
2. Sekoita kuivahiiva jauhoihin ja lisää seos taikinaan. Vaivaa tasaiseksi ruokalusikalla. Taikina jää hieman normaalia pitsataikinaa löysemmäksi.
3. Anna kohota puhtaalla liinalla peitetynä noin 20 minuuttia.
4. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
5. Pese ja pilko paprika ja sipuli.
6. Vaivaa taikinasta ilmakuplat pois sekoittamalla sitä lusikalla.

kahdelle

7. Nosta taikina leivinpaperin päälle ja kauli pyöreäksi levyksi, halkaisija noin 25 cm. Jos taikina tarttuu kiinni kaulimeen, ripottele pinnalle kaurajauhoja.
8. Levitä pizzapohjalle chilikastiketta. Asettele päälle paprikat, sipulirenkaat ja juustoraaste. Laita salamiviipaleet (jos käytät keittokinkkua, suikaloi kinkku) juustoraasteen päälle.
9. Halutessasi voit ripotella pizzaan kuivattua oreganoa.
10. Paista uunin keskitasolla 12–15 minuuttia.

## Faktaa

- Kaura pitää kylläisenä ja nälkä ei tule nopeasti.
- Kaura auttaa jaksamaan ja pitämään verensokerin tasaisena, "kauralla jaksaa kaikenlaista".
- Kaura hellii vatsaa, sopii monille allergisille ja herkkävatsaisille ja puhdas kaura on
- gluteenitonta.

Erkoisruokavaliot: resepti on laktositon, gluteeniton, munaton. Vie vähän enemmän aikaa. Hyvä suolainen väli- tai iltapala



SUOMEN KAURAYHDISTYS  
FINNISH OAT ASSOCIATION



ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

