

Semlor:

7 dl vatten
4 msk matolja
1 påse torrjäst
1,5 tsk salt
1 msk socker
2 dl havregryn
8 dl vetemjöl

Mät upp ljummet vatten (37 grader), olja, salt, socker och torrjäst i en skål. Blanda i havregrynen och ca 8 dl vetemjöl rör till en lös deg och låt jäsa en halv timme på varmt ställe. Baka sedan ut med litet mera vetemjöl till semlor och lägg på en plåt att jäsa under en ren kökshandduk ca 15 min. Under tiden värm ugnen till 200 grader. Grädda tills de är gyllenbruba ca 12-15 min.

Om du vill göra morotssemor finriv två morötter och blanda i degspadet före du sätter i havregryn och mjöl.

Det går att använda olika sorters mjöl, graham, semlemjöl i stället för en del av mjölet. Ungefär hälften av mjölet behöver vara vetemjöl för att semlorna inte skall bli för tunga och kompakta.

Pizzadeg

2 ½ dl ljummet vatten
½ påse torrjäst
2 msk olja
½ tsk salt
ca 5 dl vetemjöl

Fyllning:

50g maletkött
½ dl sojakross
1 tomat
2dl riven ost
pizzakrydda

Knåda ihop och låt jäsa 20 min. Kavla eller tryck ut på en bakplåt klädd med bakplåtspapper.

Bred litet tomatkross eller ketschup på bottnet. Strö ut fyllning, brynt maletkött, tonfisk, skinkstrimlor, riven tofu eller nåt annat du har i kylskåpet. rester av kycklingstrimlor eller korvbitar går också bra. skiva en tomat och lägg ut tomatskivorna på degen. Strö över pizzakrydda och litet riven ost, grädda ca 20-30 min i 200 graders ugn.

Om du använder torr sojakross 1/2 dl, blöt sojakrossen i kokande (2 dl) vatten, håll av överlopps vatten efter 30 min och krydda med tex paprikakrydda. sätt inte med överlopps vatten på pizzan då blir det blött.

Pizzasallad:

300gram vitkål
2 morötter
½ dl matolja
4 msk vinäger eller 2msk ättika
½ tsk salt
½ tsk socker

Riv morötterna på rivjärnetsgrova sida, hyvla vitkålen. Blanda olja, vinäger, salt och socker, blanda och låt gotta till sig. Håller bra i kylan några dagar.