



Lahmacun / zelfgemaakte pizza

10 stuks / Tijd: 2u30 tot 3u00

Ingrediënten

Deeg


1 el Turkse yoghurt (25 g)

500 g tarwebloem

2 el zonnebloemolie (20 g)

270 ml lauwarm water

1 zakje droge gist (7 g)

 *Gist is een natuurlijk rijsmiddel, vers te verkrijgen of in een droge of instant versie.*

1 g droge/instant gist = 3 g verse gist

Verse en droge gist worden eerst opgelost in lauw water vooraleer je die toevoegt aan andere ingrediënten.

Bij instant gist hoeft dit echter niet.

1 tl zout

Vulling

350 g rundsgehakt

2 grote tomaten (570 g netto)

- Snij de tomaten in kleine blokjes.

1 middelgrote fijngesneden ui (106 g)

½ rode paprika (74 g netto)

- Snij de paprika in kleine blokjes.

1 fijngesneden groene peper (10 g)



Vervang door groene paprika voor een minder 'pittige' smaak.

½ el zonnebloemolie (5 g)

1 el tomatenpuree (35 g)

½ el peperpuree (17,5 g)

1 hand fijngehakte platte peterselie

1 tl chilipeper

1 tl zout

½ tl peper

Afwerking (naar keuze – niet mee in de berekening)

1 zak gemengde sla

½ zak rucola

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

Zonnebloemolie (naar smaak)

Zout (naar smaak)

Bereidingswijze

- Bereid het deeg (deel 1).

1. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.



Even laten staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.



Gist werkt het best in combinatie met lauwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt.

1. Meng de tarwebloem met het gistmengsel in een grote kom en voeg het lauwarme water toe.
2. Roer de Turkse yoghurt en de zonnebloemolie door het bloemmengsel en kneed even.
3. Voeg het zout toe en kneed het deeg gedurende 10 minuten.



Kneden is nodig om het deeg zachter te maken.

Te plakkerig? Voeg extra bloem toe.

Te korrelig? Voeg extra water toe.

4. Vet een kom lichtjes in met wat zonnebloemolie en leg de deegbol erin.
5. Draai de deegbol rond om alle kanten lichtjes in te vetten.
6. Dek de kom af met vershoudfolie en laat 90 minuten rijzen.

- Bereid de vulling.


1. Meng de tomaten, de ui, de rode paprika en de groene peper met het rundsgehakt in een grote kom.
2. Voeg de tomaten- en peperpuree, de zonnebloemolie en kruiden toe en meng goed met een vork tot een smeerbaar mengsel.



Onvoldoende smeerbaar? Voeg extra tomatenpuree of zonnebloemolie toe.

Plaats het nadien niet in de koelkast want dan wordt het moeilijker om te smeren.

- Bereid het deeg (deel 2)

1. Duw de lucht uit de deegbol zodra het mengsel gerezen is en verdeel in 10 kleine bollen.
 *Leg daarna een keukenhanddoek over de bollen zodat deze niet gaan uitdrogen.*
2. Strooi bloem op het werkblad om te vermijden dat het deeg plakt tijdens het uitrollen.
3. Rol elke deegbol uit tot die voldoende dun is.

- Bereid de lahmacun.

1. Smeer ongeveer 1,5 eetlepel van het gehaktmengsel uit op een uitgerolde deegbol, maar laat de randjes van het deeg vrij. Wees wel voorzichtig anders scheurt het deeg.
2. Plaats een pan op een middelhoog vuur, vouw de lahmacun dubbel. Leg deze daarna voorzichtig in de pan en vouw hem weer open.
3. Doe de pan op het deksel en laat ongeveer 4 minuten bakken tot de randjes hard zijn, de onderkant lichtbruin is en het gehakt voldoende gebakken is.
4. Laat de lahmacun afkoelen op een keukenhanddoek en leg er ook nog een bovenop.



Zodra de lahmacun afgekoeld is, wordt ze terug zachter.

5. Herhaal dit voor elke lahmacun.
6. Meng de gemengde sla, de rucola en het citroensap door elkaar en voeg zonnebloemolie en zout naar smaak toe.
7. Voeg wat van het slamengsel toe aan de lahmacun en rol deze op.



TIPS

- *Een lahmacun is zacht en oprolbaar.*
- *De zelfgemaakte lahmacun maak je niet klaar in de oven want dan wordt ze zeer hard.*
- *Veel mensen drinken hierbij een glas verse ayran (yoghurtdrank).*
- *Je kan de lahmacun ook koud eten.*

- *Vries de lahmacun in door dubbel te vouwen en nadien te verpakken in aluminiumfolie en een diepvrieszak. Bij het ontdooien laat je de lahmacun in de verpakking en daarna warm je ze op in de microgolfoven (2 minuten op 600 watt) zodat ze terug zacht wordt.*

Nutritionele info (1 lahmacun)

Energie (kcal)	250
E (g)	13,9
V (g)	3,9
KH (g)	38,3
KH-portie	ongeveer 3