



VEGETARISK

Rawfood: pizza med cashewpesto

Kock: **Monika Österheim** Tid: **45 min** Portioner: **32**

Smarrigt torkat nöt- och fröbröd, en underbar pesto på cashewnötter med citron, basilika och chili, och sedan toppat med grönt. Perfekt lunch - fräscht och nyttigt!

Receptet har jag fått av Linda Nilsson. Linda och hennes man driver Raw Food House i Malmö. Receptet finns med i hennes aktuella receptbox. Jag äter alltid en lunch där när jag besöker Malmö och har blivit nyfiken på tekniken och kreativiteten bakom rå kost-konceptet.

Brödet är lätt att göra men kräver framförhållning eftersom det ska blötläggas (över natten) och sedan torka (15 tim). Som tack för ansträngningen håller brödet sig sedan i ca 2 månader (om det torkat helt) i en glasburk i skafferiet. Det går även bra att frysa. Det blir 4 bakplåtar bröd. Jag gjorde två ena dagen, förvarade smeten i kylan och gjorde ytterligare två dagen efter. Halvera receptet om du bara vill göra en omgång. En blender kör smeten till finare gröt men en mixer går också bra även om smeten blir aningen grövre. Mixa i omgångar om det är svårt att få till en jämn smet.

Går du inte igång på brödet, gör peston! Den är otroligt god och med några få enkla råvaror skapas smakmagi. Receptet ger en stor sats som även passar bra till en sallad, som topping på kex eller som dipp till grönsaker. Kan förvaras i kylan runt 2 veckor. Mängden blir ca 32 bitar.



INGREDIENSER

Brödet

- 2 dl bovete
- 3 dl valnötter
- 3 dl solrosfrön
- 7 dl vatten
- 4 st tomater
- 1 dl soltorkade tomater
- 3 st dadlar, färska och urkärnade
- 0.5 st rödlök
- 3 msk tamari (soja)
- 1 tsk örtsalt
- 1 msk herbes de provence (franska örter)
- 1 msk lökpulver
- 2 st finmixade morötter
- 4 dl linfrön (jag använde krossade)
- 3 msk psylliumfröskal (fiberhusk)



Pesto

- 5 dl naturella cashewnötter
- 1 st citron, saften
- 0.5 dl olivolja
- 1.5 dl hackad basilika
- 0.5 st röd chili, grovt skuren
- 1 nypa nymald svartpeppar
- 1 tsk salt

Servering

- 1 topping tomater, ruccola, basilikabladd, olivolja, svartpeppar, oliver eller tapenade

GÖR SÅ HÄR

- 1** Brödet: Blötlägg bovete, solrosfrön och valnötter i minst 6 tim eller över natten. Skölj noga i en sil och låt rinna av.
- 2** Blötlägg de soltorkade tomaterna i 30 minuter.
- 3** Lägg bovete, solrosfrön och valnötter i blendern tillsammans med vatten och mixa till en slät nötgröt. Häll gröten i en stor skål.
- 4** Lägg tomat, soltorkad tomat, dadlar, lök, tamari, kryddor och morotspurén i blendern och mixa till en tjock tomatsås. Häll såsen över nötgröten.

5

Mal linfröna till ett fint mjöl (jag mixade bara i krossade linfrön) och knåda ihop det för hand med nötgröten och tomatsåsen. Låt degen svälla i 1-2 timmar.

6

Fukta händerna el använd något mjuk redskap och tryck ut degen på bakplåtspapper på bakplåtar el galler, 0,5 cm tjockt. Använd en stekspade för att få jämn yta och fina kanter. Man kan göra cirklar eller en hel bakplåt. Gör du en hel bakplåt, dela smeten i fyra delar (skapa ett litet mellanrum mellan bitarna bara) så torkar den snabbare.

7

Torka pizzabrödet i torkugn i 10 tim eller i vanlig ugn på låg värme (jag torkade på 45 grader i ugn ? rawfood ska egentligen inte gå över 42 grader men det gick inte med min ugn). Vänd brödet, ta bort pappret och torka vidare i 5 tim tills pizzabrödet är helt torrt.

8

Pesto: Lägg alla ingredienser i matberedaren och mixa till en fast pesto.

9

Servering: Skär pizzabrödet i stora bitar och bred på peston. Lägg på ruccolasallad, basilikablåd och delade/hackade cocktailtomater. Toppa ev med oliver eller olivtapenade (hade inte jag på). Strö på lite mald svartpeppar och ringla olivolja över.

I restaurangen har jag fått pizzen med finskuren rödlök, kapris, svamp och andra godsaker. Det är bara att lägga på goda grejor man gillar och som går bra ihop med peston.