

# DEEG 1

## VOOR PIZZA'S UIT DE PAN & GEFRITUURDE PIZZA'S

Het duurt circa 16-18 uur voordat dit deeg zich heeft ontwikkeld, dus het is ideaal om 's avonds laat te maken voor een vroeg avondmaal de volgende dag. U kunt het deeg ook op de ochtend zelf maken; voeg er dan wel 20% meer gist aan toe.

Daarbij gaan we ervan uit dat het deeg rijst bij een kamertemperatuur van 20-23 °C. Als de temperatuur lager (15-18 °C) is, duurt het een paar uur langer.

### GISTVERSIE

VOOR 640 G

2,5 dl lauwwarm (22 °C)

water

0,2 g droge gist

1 dessertl. olijfolie

380 g bloem

10 g zout

### ZUURDESEMVERSIE

VOOR 640 G

2,5 dl lauwwarm (22 °C)

water

30 g zuurdesemstarter

3/4 dessertl. olijfolie

380 g bloem

10 g zout

1. Doe het water in een kom of kan en voeg de gist (of zuurdesemstarter) toe. Roer of klop die erdoor en voeg de olijfolie toe.

2. Doe de bloem en het zout in een aardewerken kom van 2 liter en meng de ingrediënten met uw vingertoppen.

3. Schenk de vloeistof in een paar keer bij de bloem en meng alles steeds met gestrekte vingers. (Schenk het water met uw linkerhand als u rechtshandig bent.)

4. Werk licht, alleen met uw vingers, om het deeg samen te brengen; veeg alle bloem daarbij op. Zorg dat er geen deeg op uw handpalm komt. Kneed het deeg een beetje met uw knokkels.

5. Als de ingrediënten grof gemengd zijn, kan het deeg rusten. Zo krijgt het tijd om het water te absorberen, waardoor het straks makkelijker te kneden is.

6. Kneed het deeg na 15 minuten met uw vingers en knokkels circa 5 minuten. Door uw vingers in water te dompelen voorkomt u dat het deeg eraan vast blijft plakken.

7. Dek de kom na het kneden af met plasticfolie of een vochtige doek en laat het deeg 1 uur rusten.

8. Vouw de vier hoeken van het deeg met licht met olie ingevette handen achter elkaar naar het midden en druk er dan op. Vorm er met uw handen een grote bal van en keer die om. Bestrijk de bovenkant met een beetje olijfolie en dek de deegbal nu luchtdicht af om hem te laten rusten.

9. Laat het deeg bij een kamertemperatuur van 20-23 °C staan. Na 16-18 uur is het klaar voor gebruik. Als de temperatuur lager is (15-18 °C), dan duurt het ietsje langer.