



350 gram
groenten per
portie *

Keto Bloemkoolpizza met gekleurde tomaatjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Wist je dat je ook een pizzabodem van bloemkool kunt maken? Bloemkoolpizza is een hit en een koolhydraatarm alternatief voor de gewone pizzabodem. De bereidingstijd is wat langer dan normaal, maar een bijkomend voordeel is dat je tijdens het eten van je pizza extra groenten binnenkrijgt! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

45 min | 534 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Ei	st	1	2	3	4
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
Tomatenpuree	g	35	70	100	100
Rode ui	st	1	2	3	3
Wild wonder tomaatjes, los	g	125	250	400	500

zelf toevoegen:

Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Olie	el	2	3	5	6
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Verhit een pan met een klein laagje water, doe de bloemkoolrijst in een zeef en stoom circa 5 minuten boven het kokende water. Meng de bloemkoolrijst in een kom met ei, Italiaanse kruiden en de helft van de geraspte kaas.
3. Spreid het plakkerige bloemkoolmengsel uit over de bakplaat. Zorg ervoor dat de bloemkoolbodem dun is, zodat deze goed kan garen in de oven. Bak de bodem 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de tomatenpuree 2-3 minuten op een laag vuur. Voeg daarna een scheutje water toe en roer er een sausje van. Pel de ui en snijd in ringen. Was de tomaatjes en snijd doormidden of in vieren.
5. Bestrijk de voorgebakken bloemkoolbodem met de tomatenpuree. Beleg vervolgens met de ui, tomaatjes en de overgebleven geraspte kaas. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, olie, zout en peper en bak nog 10-15 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Je kunt deze bloemkoolpizza ook eens maken met andere toppings. Wat dacht je van: champignons, spinazie, broccoli of (vegetarische) chorizo?

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

