



490 gram
groenten per
portie *

Bloemkoolpizza bianca met champignons en courgette

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Pizza bianca betekent 'witte pizza' in het Italiaans en is het zusje van de 'normale' pizza. Deze witte pizza heeft geen tomatensaus maar een basis van pizzadeeg, olijfolie, zout en kaas of room, belegd met een topping naar keuze. Vandaag maken wij een koolhydraatarme pizza met een slanke bloemkoolbodem. De bereiding van dit gerecht duurt wat langer dan normaal, maar het resultaat is echt de moeite waard!

45 min | 548 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Eieren	st	1	2	3	4
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Champignons	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	2	2
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
zelf toevoegen:					
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Meng de bloemkoolrijst in een kom met ei, Italiaanse kruiden en de helft van de geraspte kaas. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel het plakkerige bloemkool mengsel over de bakplaat en druk een beetje aan. Zorg ervoor dat de bloemkoolbodem dun is, zodat deze goed kan garen. Bak de bodem 15-20 minuten onder in de voorverwarmde oven.
3. Pel intussen de ui en snijd in dunne ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Veeĝ de champignons schoon en snijd in plakjes. Was de courgette en schaaf in linten of plakjes met een kaasschaaf, dunschiller of een mandoline.
4. Verhit olie of verwarm boter in een bakpan en bak de knoflook samen met de champignons 2 minuten op een middelhoog vuur. Kruid met zout en peper.
5. Verdeel de crème fraîche over de voorĝebakken bloemkoolbodem. Leg de courgette, ui en de champignons erop. Bestrooi met de overĝebleven kaas en bak de bloemkoolpizza noĝ 10-15 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovenĝrillstand aan.

Tip: Je kunt de bloemkoolrijst ook kort koken of stomen voordat je er een 'deeg' van gaat maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

