



270 gram
groenten per
portie *

Makkelijke pita pizza's

met courgette en rucola

Pizza is leuk en lekker voor het hele gezin. Je kunt met pizza super veel variëren, niet alleen met het beleg maar ook met de bodem. Een bodem van pitabroodjes, wraps of gemaakt van groenten, het kan allemaal. Je kunt met pizza zoveel kanten op, het kan bijna niet mis gaan. Fijn toch?

25 min | 686 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
Tomatenpuree	g	35	70	100	140
Tomaat	g	150	300	450	600
Knoflookteen	st	1	2	2	2
Rode ui	st	1	1	2	2
Courgette	st	0.5	1	1	2
Volkoren pitabroodjes	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	1	2	2	3
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. Verwarm olie in een bakpan en ontzuur de tomatenpuree door deze 3 minuten te bakken op een middelhoog vuur. Was de tomaat en snijd klein. Voeg de tomaat toe (bewaar een paar blokjes om de pita's mee te beleggen) en bak zachtjes mee. Pel de knoflook, pers erboven uit en breng op smaak met zout en peper.
3. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Was de courgette en snijd klein (plakjes of dobbelsteentjes). Snijd de pitabroodjes doormidden en besmeer de helften met de tomatensaus. Beleg met courgette, tomaat en ui en strooi de geraspte kaas en Italiaanse kruiden erover. Bak de pita pizza's 10 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Was de rucola en laat goed uitlekken. Roerbak eventueel overgebleven courgette met een beetje olie in een bakpan en breng op smaak met zout en peper. Hussel de rucola met de courgette.
5. Haal de pita pizza's uit de oven wanneer de kaas gesmolten is. Besprenkel met olijfolie extra vierge en serveer de rucola salade eraan.

Tip: Kinderen willen meestal graag helpen bij het maken van de pizza's. Laat ze vooral meedoen, dan eten ze daarna veel beter!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

