

Pizza al tonno met mozzarella

tomaatjes en broccoli

Pizza zit in de hoek van fastfood, maar op deze manier kun je toch op een gezonde manier van deze heerlijkheid genieten. Let goed op dat je een lekker sausje maakt van de tomaten, dat zorgt voor een smeuïg geheel.

30 min | 485 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
Pizzadeeg	st	0.5	1	1.5	2
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Tomatenpuree	g	35	70	100	200
Buffelmozzarella	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Rol het pizzadeeeg uit op de bakplaat. Laat de tonijn uitlekken in een zeef. Pel en snipper de ui. Snijd de tomaatjes doormidden.
2. Verwarm een pan met een klein laagje water. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in plakjes. Kook of stoom 5 minuten en giet het water goed af.
3. Verhit olie in een bakpan en bak een deel van de ui en tomatenpuree 1-2 minuten op een laag vuur. Voeg de helft van de tomaatjes toe, schep om en schenk een klein beetje water erbij. Laat even pruttelen en indikken. Prak de tomaatjes een beetje plat. Verdeel de tomatensaus op de pizzabodem (vergeet daarbij de randen niet).
4. Laat de mozzarella uitlekken en scheur of snijd klein. Beleg de pizzabodem met de tonijn, overgebleven ui en tomaatjes, broccoli en mozzarella. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
5. Bak de pizza in 8-10 minuten knapperig in de hete oven.

Tip: Heerlijk om af te toppen met een pittige chili-olie.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief