

Pita pizza's met zelfgemaakte pesto

en groenten

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. Het kan bijna niet mis gaan.

15 min | 543 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
Groenten uit het seizoen	g	75	150	225	300
Gemengde noten	g	7.5	15	22.5	30
Pitabroodjes volkoren	st	1	2	3	4
Tomatenblokjes	g	100	200	300	400
Olijfolie extra vierge	el	2	4	6	8
Edelgistsvlokken	g	2.5	5	7.5	10

zelf toevoegen:

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 200 °C en zorg dat de oven goed heet is.
2. Maak de pesto. Kies ongeveer 1/4 aan bladgroenten voor de pesto. Was de groenten in een zeef onder de kraan en mix of hak de bladgroenten, de noten en 3/4 van de olijfolie (extra vierge) in een hakmolen of met een staafmixer tot een pesto. Kruid met zout en peper. Ook lekker om wat edelgistsvlokken en citroensap aan toe te voegen.
3. Snijd de pitabroodjes doormidden zodat je 2 ronde platte broodjes krijgt. Kies nu voor 3/4 van de groenten uit het groentepakket die lekker zijn op de pizza's en snijd klein. Verhit de rest van de olie in een bakpan en bak de groenten kort. Breng verder op smaak met zout en peper.
4. Beleg de pita's met de tomatenblokjes (saus), de pesto en beleg met de groenten. Bak de pizza's 5 minuten in de voorverwarmde oven. Garneer met wat edelgistsvlokken voor een kazië smaak.

Tip: Zit er geen bladgroenten in je groentepakket om een pesto van te maken, dan zou je ook een groentespread van andere groente kunnen maken. Rooster de groenten in de oven en pureer het met een staafmixer.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

