



0 gram
groenten per
portie *

Bloemkoolpizza met puntpaprika en ham

Vandaag staat er een heerlijke bloemkoolpizza op het menu met ham, puntpaprika, courgette en mozzarella. In dit recept gebruiken we de bloemkool in plaats van bloem voor de pizzabodem. Zo krijg je tijdens het eten van je pizza extra groenten binnen!

35 min | 503 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
Bloemkool	st	0.25	0.5	0.75	1
Tomatenpuree	g	50	100	150	200
Puntpaprika	st	1	1	2	2
Courgette	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	1	2	2
Mozzarella (LV)	g	50	100	150	200
Ham	g	25	45	65	90
Italiaanse kruiden	tl	1	1	1	1
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	1	2	2
Olijfolie extra vierge	el	1	1	2	2
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.
2. Was de bloemkool. Snijd de bloemkool in roosjes en maal ze in de keukenmachine of rasp heel fijn. Doe de rasp in een schone theedoek en wring deze goed uit zodat je droge rasp overhoudt. Doe de rasp in een kom en meng met het ei.
3. Spreid de bloemkoolrasp uit over de beklede bakplaat. Zorg ervoor dat de bloemkool bodem dun is, zodat deze goed kan garen in de oven. Bak de bodem 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Voor het ontzuren van de tomatenpuree doe je wat bakolie in een koekenpan, voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak 2-3 minuten op een laag vuur. De smaak wordt hierdoor zachter en minder zuur. Was de paprika en snijd in reepjes. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de courgette en snijd in blokjes.
5. Bestrijk de bloemkool bodem met de tomatenpuree. Beleg vervolgens met de ui, paprika, courgette, mozzarella, ham, Italiaanse kruiden, zout en peper. Garneer met olijfolie extra vierge.
6. Bak de bloemkoolpizza in 10 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven. Snijd daarna in stukken en serveer.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

