



Pizza al tonno

met tomaatjes en broccoli

Onze biologische pizzabodems worden gebakken in het Italiaanse plaatsje Borgolavezzaro, te midden van de Novara laaglanden in Piemonte. In dit familiebedrijf worden tradities nog overgedragen van vader op zoon. De bodems worden geproduceerd volgens traditioneel Italiaans recept. Lekker makkelijk toch, deze kant-en-klare pizzabodems? Buon Appetito!

30 min | 887 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

Tonijn	g	80	160	240	320
Rode ui	st	1	2	2	3
Cherry tomatootjes	g	125	250	375	500
Mozzarella	g	50	100	100	200
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Tomatenpuree	g	35	70	100	200
Pizzabodem	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1	2
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 (of twee bakplaten) met bakpapier. Laat de tonijn uitlekken in een zeef. Pel de ui en snijd in dunne halve ringen. Snijd de tomaatjes doormidden. Laat de mozzarella uitlekken en scheur of snijd klein.
2. Verwarm een pan met een klein laagje water. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes en de stonk in plakjes. Kook of stoom 5 minuten en giet het water goed af.
3. Voor het ontzuren van de tomatenpuree doe je wat olie in een bakpan, voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak 2-3 minuten op een laag vuur. De smaak wordt hierdoor zacht en minder zuur. Smeer de tomatenpuree over de pizzabodem (vergeet daarbij de randen niet).
4. Beleg de pizzabodem met de tonijn, ui, tomaatjes, broccoli en mozzarella. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
5. Bak de pizza in 10-15 minuten knapperig boven in de hete oven.

Tip: Beleg de pizza eventueel met meer groente, zoals gele paprika of courgette, voor een kleurig effect.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

