



450 gram  
groenten per  
portie \*

## Broccoli-kaas pizza met cherrytomaten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een lekkere en gezonde pizza op het menu. De pizza bodem maken we niet van deeg, maar van broccoli, ei en kaas. We beleggen de pizzabodem met tomaat, ui en verse basilicum. Het gerecht duurt wat langer dan gebruikelijk, maar als de pizza in de oven staat heb jij je handen vrij om wat anders te doen.

45 min | 607 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
Broccoli	<b>st</b>	1	2	3	4
Verse basilicum	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Geraspte oude kaas	<b>g</b>	50	100	150	200
Ei	<b>st</b>	1	2	3	4
Rode ui	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Cherrytomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Boter	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Bakolie	<b>el</b>	1	2	3	4
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 broccoli en snijd in stukken (ook de stronk). Maal in de keukenmachine of rasp/snij heel fijn. Verhit een grote pan met een klein laagje water, doe de broccoli korrels in een zeef of stoommandje en stoom circa 5 minuten boven het kokende water. Meng de broccoli rasp in een kom met ei, de helft van de basilicum en de 3/4 van de geraspte kaas.
3. Spreid het plakkerige broccoli mengsel uit over de bakplaat en druk goed aan. Zorg ervoor dat de broccoli bodem dun is, zodat deze goed kan garen in de oven. Bak de bodem 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Verwarm boter in een bakpan en bak de ui bruin en zacht in circa 10 minuten. Was de cherrytomaatjes en snijd doormidden of in vieren. Beleg de broccoli bodem vervolgens met de ui, cherrytomaatjes en overgebleven kaas. Breng op smaak met olijfolie, zout en peper.
5. Bak de broccoli pizza nog 10 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan. Garneer daarna met de overgebleven basilicum.

*Tip: Maak een lekkere basilicum olie door een deel van de basilicum te vijzelen en te mengen met olijfolie extra vierge.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

