



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Tortizza met pompoenpuree, mozzarella

en een topping van zoetzure sjalotten

Vandaag maken we supersnelle pizza op basis van tortilla wraps. We beleggen de tortilla's met een heerlijke pompoenpuree, mozzarella en een topping van zoetzure sjalotten. Erg lekker en supermakkelijk om te maken!

30 min | 667 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

Sjalot	<b>st</b>	1	2	3	4
Gesneden pompoen	<b>g</b>	200	400	600	800
Passata	<b>g</b>	100	200	300	400
Tortilla wraps extra vezel	<b>st</b>	3	6	9	12
Mozzarella	<b>g</b>	0.5	1	1.5	2
Verse peterselie	<b>st</b>	0.5	0.5	1	1

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Azijn	<b>el</b>	1	2	3	4
Suiker	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	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. Maak intussen een marinade van azijn, zout en een beetje suiker. Pel de sjalotten, snijd in dunne ringen en leg in de marinade. Schep regelmatig om.
3. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de pompoen in 10-15 minuten gaar. Giet het water af en mix de pompoen met de tomaten passata tot een gladde saus. Gebruik een staafmixer of een keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper.
4. Beleg de tortilla wraps met de pompoenpuree en mozzarella en bak 8-10 minuten in de voorverwarde oven tot de mozzarella is gesmolten.
5. Laat de gemarineerde sjalotten uitlekken in een zeef. Hak de peterselie klein en schep door de sjalotten. Beleg de tortizza's met de zoetzure sjalotten.

*Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de tortizza's ook prima in een pannetje bakken.  
PS: de sjalotten kun je uiteraard ook apart houden!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

