



Tortizza met mozzarella

en een salade van radijs en rucola

Een tortizza? Dat is een combi van een tortilla en een pizza. Dus eigenlijk een stiekeme manier om pizza te eten op een beetje verantwoorde manier, daarom kan deze ook prima door de weeks. Je belegt de wraps met tomatensaus en mozzarella. Aftoppen met een plukje rucola en een frisse salade ernaast. En je zit binnen 20 minuten aan tafel!

25 min | 551 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
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Sjalot	<i>st</i>	1	2	3	4
Tomaat	<i>g</i>	150	300	450	600
Tomatenpuree	<i>g</i>	35	70	100	140
Mozzarella	<i>g</i>	50	100	150	200
Tortilla wraps extra vezel	<i>st</i>	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	2	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.25	0.5	0.75	1
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 met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de radijsjes en verwijder de steeltjes en het blad. Snijd de radijsjes in hele dunne plakjes. Was de rucola en snijd wat kleiner. Hussel alles door elkaar en besprenkel met azijn en olijfolie extra vierge en kruid met zout en peper. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
3. Pel en snipper de knoflook. Pel de sjalot en snijd de ene helft in ringen en snipper de andere helft. Was de tomaat en snijd de ene helft in dunne plakjes en snijd de andere helft klein. Verhit olie in een bakpan en bak de gesnipperde ui en knoflook samen met de kleingesneden tomaat (niet de plakjes) op een middelhoog vuur. Doe de tomatenpuree erbij en bak 5 minuten mee. Voeg een scheutje water toe zodat je een sausje krijgt en breng op smaak met zout en peper.
4. Laat de mozzarella uitlekken en scheur of snijd in stukken. Besmeer de wraps met de tomatensaus en beleg met de tomatenplakjes, ui ringen, een paar radijsjes en mozzarella.
5. Bak de tortizza's circa 10 minuten in de hete oven tot de mozzarella is gesmolten en de wraps krokant gaar zijn. Serveer de rucola salade ernaast. Of verdeel wat rucola over de wraps van degenen die dat lekker vinden.

Tip: Je kunt ook een simpele kruidenolie maken van de rucola en olijfolie extra vierge en dit over de tortizza's druppelen. De saladedressing is ook erg lekker met wat zoete honing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

