



Italiaanse platbroodpizza's met buffelmozzarella

met courgette en gele paprika



Knoflookteen



Courgette *



Gele paprika *



Buffelmozzarella *



Passata



Paprikapoeder



Wit platbrood



Belegen kaas, geraspt *



Gedroogde oregano

Totaal: 20-25 min. Veggie

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Met deze platbroodpizza zit jij snel aan tafel: de bereidingstijd is kort en doordat het brood al gebakken is, hoeft de pizza niet zo lang in de oven. Platbrood kom je in verschillende vormen over de hele wereld tegen. Van tortilla's in Mexico en naan in India tot roti in Suriname. Vandaag gebruik je platbrood als bodem voor je pizza. Je belegt de pizza rijkelijk met tomatensaus en frisse groenten, zodat het een volwaardige avondmaaltijd wordt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **Italiaanse platbroodpizza's met buffelmozzarella**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 SNIJDEN EN SCHEUREN

Snijd de **courgette** in dunne plakken en de **gele paprika** in smalle repen. Scheur de **buffelmozzarella** klein.



3 COURGETTE BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 3 – 4 minuten.



4 PIZZA'S BELEGGEN

Meng ondertussen de **passata** met de **knoflook** en het **paprikapoeder** in een kom en breng op smaak met peper en zout. Smeer de **platbroden** in met de **tomatensaus**. Verdeel de **courgette**, de **paprika** en bestrooi met de geraspte **belegen kaas** en **gedroogde oregano**.



5 PIZZA'S BAKKEN

Bak de **platbroodpizza's** op een bakplaat met bakpapier ongeveer 7 – 8 minuten in de oven ★. Verdeel, meteen nadat de pizza uit de oven komt, de **buffelmozzarella** erover en laat even smelten ★★.

★ **TIP:** Passen niet alle pizza's tegelijk in de oven? Beleg de volgende platbroden dan pas als de andere in de oven staan, zo voorkom je dat de bodem vochtig wordt.



6 SERVEREN

Verdeel de **pizza's** over de borden en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

★★ **TIP:** Op deze manier smelt de mozzarella niet volledig. Vind je het lekker als de buffelmozzarella wel helemaal gesmolten is? Verdeel dan halverwege de baktijd de buffelmozzarella over de pizza en zet hem weer terug in de oven.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Buffelmozzarella (g) 7) *	65	125	190	250	315	375
Passata (ml)	100	200	300	400	500	600
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Wit platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Belegen kaas, geraspt (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3207 / 767	565 / 135
Vet totaal (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,8
Koolhydraten (g)	93	16
Waarvan suikers (g)	18,0	3,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,6	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 21 | 2019

