



# Platbroodpizza met aubergine, venkel en ricotta

Met rucola en grana padano



## RICOTTA

Wist je dat ricotta eigenlijk geen kaas is? Het wordt gemaakt van 'wei', een bijproduct van kaas. Deze zachte, smeuge 'kaas' kan zowel in zoete als hartige gerechten gebruikt worden.



Aubergine



Venkel \*



Rode ui



Tomatenpuree



Ricotta \*



Volkoren Libanees platbrood



Geraspte grana padano \*



Rucola \*

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Met dit recept maak je een gezonde pizza-variant met verse ingrediënten en minder zout. Deze pizza heeft een dunne bodem van volkorenmeel met daarop lekker veel groenten. Verder beleg je de pizza met twee soorten kaas: milde en romige ricotta en pittige grana padano.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **platbroodpizza met aubergine, venkel en ricotta**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm (zie tip). Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in dunne reepjes.



### 2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aubergine** en **venkel**, afgedekt, 6 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 3 SAUS MAKEN

Snipper ondertussen de **rode ui**. Meng in een kom de **tomatenpuree** met de helft van de **ricotta**, 2 el water per persoon en peper en zout naar smaak. Leg de **Libanese platbroden** op een bakplaat met bakpapier, smeer de **platbroden** in met de tomaat-ricottapuree.



### 4 PLATBRODEN BELEGGEN

Verdeel de **aubergine** en **venkel** over de **platbroden**. Verdeel vervolgens de **rode ui**, overige **ricotta** en de **grana padano** over de groenten.



### 5 PIZZA'S BAKKEN

Bak de platbroodpizza's 10 minuten in de oven, of totdat ze goudbruin zijn.



### 6 SERVEREN

Verdeel de platbroodpizza's over de borden. Garneer de platbroden met de **rucola** en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (blik)	1	2	3	4	5	6
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Volkoren Libanees platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2414 / 577	471 / 112
Vet totaal (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,5
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	20,2	3,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,2	0,2

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

### ★ TIP

Aubergine is een groente met een relatief lange garingstijd. Let daarom op dat je de blokjes niet te groot snijdt, want dan worden ze niet (op tijd) gaar.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 34 | 2017

HelloFRESH