



Platbroodpizza met aubergine en venkel

Met Grana Padano en ricotta



RUCOLAZAADJES

Wist je dat astronaut André Kuipers in 2004 rucolazaadjes mee de ruimte in nam?



Venkel *



Ricotta *



Geraspte Grana Padano *



Rucola *



Rode ui



Aubergine



Tomatenpuree



Volkoren Libanees platbrood

Totaal: **25-30** min.

Veggie

Supersimpel

Quick & Easy

Eet binnen **5** dagen

Calorie-focus

Bestaat een gezonde pizza? Ja, pizza met een dunne bodem van volkoren meel met daarop groenten en vezels. De pizza die je vandaag maakt beleg je met 2 soorten kaas - de milde en romige ricotta, in combinatie met de pittige Grana Padano.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

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



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in **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** en 2 el water per persoon en peper en zout naar smaak. Leg de platbroden op een bakplaat met bakpapier. Smeer het **platbrood** in met de **tomaat-ricottapuree**.



4 PLATBRODEN BELEGGEN

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



5 PLATBRODEN AFBAKKEN

Bak de platbroden 10 minuten in de oven of totdat deze 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. Voeg naar smaak extra **rucola** toe.

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) 20) 21) | 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

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2386 / 570 | 439 / 105 |
| Vet totaal (g) | 20 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8.1 | 1.5 |
| Koolhydraten (g) | 70 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 17.4 | 3.2 |
| Vezels (g) | 15 | 3 |
| Eiwit (g) | 27 | 5 |
| Zout (g) | 1.3 | 0.2 |


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 21) Lactose 23) Selderij

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 18 | 2017

