



Platbroodpizza's met tonijn

met paprika, rode ui en belegen kaas



Rode paprika*



Rode ui



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Passata



Tonijn in water



Wit platbrood



Kappertjes



Belegen kaas, geraspt*



Rucola*

Totaal: 25-30 min.

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Wist je dat 2 mei wereld tonijn dag is? De populariteit van deze vis blijft toenemen. Om in de toekomst ook te blijven genieten van deze smaakvolle vis, is het belangrijk om tonijn te eten die op een verantwoorde manier wordt gevangen. Daarom vind je in jouw box witte albacore tonijn van Fish Tales. Deze wordt voor de kust van San Diego met hengel en lijn gevangen - dit is de meest duurzame en milieuvriendelijke vangstmethode die er is.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Steeplaat, zeef en bakplaat met bakpapier.

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



1 SNIJDEN

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de **rode paprika** in smalle repen. Snijd de **rode ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 SAUS MAKEN

Verhit de olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, de **gedroogde oregano** en de **passata** 3 – 4 minuten. Voeg in de laatste minuut 2 el water per persoon toe en roer tot er een gladde saus ontstaat. Breng op smaak met peper en zout ★.

★ **TIP:** Vind je de tomatensaus iets te zuur? Voeg dan ½ tl honing of suiker per persoon toe.



4 PLATBRODEN BELEGGEN

Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier. Besmeer de **platbroden** met de **tomatensaus** en breng op smaak met peper en zout.



5 PLATBRODEN BELEGGEN

Beleg de platbroden vervolgens met de **rode ui**, de **paprika**, de **kappertjes** en de **tonijn** en bestrooi met de **gerasppte belegen kaas**. Bak de platbroden 9 – 10 minuten in de voorverwarmde oven. ★★.

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



3 TONIYN UITLEKKEN

Laat ondertussen de **tonijn** uitlekken in een zeef.



6 SERVEREN

Verdeel de **rucola** over de **platbroodpizza's** en serveer.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Tonijn in water (blik 4)	½	1	1½	2	2½	3
Wit platbrood (st 1)	2	4	6	8	10	12
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Belegen kaas, geraspt (g 7) *	40	75	100	125	175	200
Rucola (g 23) *	40	60	80	100	120	140
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	641 / 153
Vet totaal (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	10,0	2,3
Koolhydraten (g)	86	20
Waarvan suikers (g)	9,8	2,2
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	2,5	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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



WEEK 19 | 2019

