



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



LAAT DE PIZZA'S BELEGGEN
DOOR DE KINDEREN!



WEEK 44
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

PLATBROODPIZZA MET TONIJN EN SCHIJFJES COURGETTE



25-30 min



supersimpel



Courgette



Cherrytomaten



Tonijn in olijfolie



Knoflookteen



Tomatenpassata



Libanees platbrood



Oregano



Belegen kaas

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	75	150	250	325	400	500
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpassata (pak)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Libanees platbrood 1)	2	4	6	8	10	12
Oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Belegen kaas (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis

7) Melk/lactose

Benodigheden

Kom, ovenrooster met bakpapier

Voedingswaarden 675 kcal | 58 g eiwit | 78 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 7 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden.

2 Snijd de courgette in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakken. Snijd de cherrytomaten doormidden. Laat de tonijn uitlekken.

3 Snijd of pers de knoflook fijn. Meng de tomatenpassata met de knoflook in een kom.

4 Smeer de eerste 2 platbroden in met de tomatenpassata. Verdeel vervolgens een deel van de tonijn, courgette en cherrytomaten over de saus. Bestrooi met oregano, peper en zout. Bestrooi tenslotte met de belegen kaas.

5 Bak de platbroodpizza's op een ovenrooster met bakpapier ongeveer 7 – 8 minuten in de oven, of totdat de kaas bruin kleurt.

6 Beleg ondertussen de volgende 2 platbroden en herhaal de handelingen.

7 Verdeel de platbroodpizza's over de borden en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



TIP Snijd de pizza's in leuke vormpjes voordat ze in de oven gaan! Bijvoorbeeld een hartje! Of misschien kun je een gezichtje maken.