



Naanpizza met geitenkaas en groenten met frisse tomatensalade

BALANS **FAMILY** **VEGGIE** **NICOLETTE'S FAVORIET** 25 min. • Eet binnen 5 dagen

BALANS

Vanaf nu elke week keuze uit 3 recepten boordevol groente en laag in calorieën.



Rode ui



Courgette



Wortel



Passata



Naanbrood



Gedroogde oregano



Verse geitenkaas



Rode cherrytomaten



Vers basilicum

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Koekenpan, saladekom, dunschiller of kaasschaaf

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rode ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette (st) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Wortel* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Passata (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Naanbrood (st) 1) 7) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gedroogde oregano (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse geitenkaas* (g) 7) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Vers basilicum* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|---|---|---|----|----|
| Olijfolie (el) | | | | | | |
| Extra vierge olijfolie (tl) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Witte balsamicoazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2605 / 623 | 520 / 124 |
| Vetten (g) | 25 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,8 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 77 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 20,6 | 4,1 |
| Vezels (g) | 9 | 2 |
| Eiwit (g) | 18 | 4 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,3 |

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snijd de andere helft fijn. Maak met een kaasschaaf of dunschiller dunne ronde plakjes van de **courgette** en de **wortel**.



2. Groenten bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de halve uiringen en plakjes wortel 4 – 6 minuten met een flinke snuf zout. Bak de laatste minuut de courgetteplakken mee.



3. Pizza voorbereiden

Verdeel per persoon 2 el **passata** over elk **naanbrood**. Strooi er ½ tl **gedroogde oregano**, peper en zout overheen. Bak de naanbroden 2 minuten in de oven.



4. Pizza afmaken

Verdeel de gebakken **ui**, **wortel** en **courgette** over de **naanbroden**. Verbrokkel de **geitenkaas** erover en bak de naanpizza's nog 4 – 6 minuten in de oven.

TIP: Je ontvangt meer geitenkaas dan je nodig hebt voor dit recept. Ben jij een grote eter of let je niet op je calorie-inname? Voeg dan naar smaak extra geitenkaas toe. Je kunt de overgebleven geitenkaas ook de volgende dag bij de lunch gebruiken als broodbeleg.



5. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van per persoon 1 el extra vierge olijfolie en ½ el witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Halveer de **cherrytomaten** en snijd de **basilicumblaadjes** fijn. Meng de **tomaten**, het **basilicum** en de gesnipperde **rode ui** met de dressing. Schep tussendoor een aantal keer om.

TIP: Heb je courgette over? Snijd deze dan in plakjes en meng rauw door de cherrytomatensalade.



6. Serveren

Snij de naanpizza in stukken en serveer de salade erbij.

TIP: Dit gerecht bevat maar liefst 4 verschillende soorten groente. Variatie in je voedingspatroon is belangrijk om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen - niet alleen in groente, maar ook in granen, eiwitbronnen en vetten.

Eet smakelijk!