



Platbroodpizza met ricotta

Met tomaat en pijnboompitten



MASAN ROUGE

Pizza en rode wijn is een klassieke combinatie. Houd het licht door deze soepele rode wijn een half uurtje in de koelkast te zetten.



Spinazie *



Ricotta *



Ui



Rode peper



Tomaat



Libanees platbrood



Pijnboompitten



Knoflook



Oregano



Totaal: 20-25 min.



Original



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 5 dagen



Quick & easy

Voor deze platbroodpizza maak je een romige, bijna pesto-achtige, crème van de rode peper, spinazie en ricotta. Ricotta is een zachte Italiaanse kaas van koeien- of schapenmelk met een milde en zachtzoete smaak. Ricotta bevat een laag zout- en vetgehalte. Verder beleg je de platbroden met tomaat, pijnboompitten en maak je nog een spinaziesalade. Boordevol groenten dus!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hoge kom met staafmixer of blender, bakplaat met bakpapier en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **platbroodpizza met ricotta**.



1 VOORVERWARMEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper ondertussen de **ui** en snijd of pers de **knoflook** grof.



2 SNIJDEN

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **tomaat** in plakken.



3 PUREREN

Meng in een hoge kom met staafmixer of blender de helft van de **ui** met de **rode peper**, de helft van de **spinazie** en het grootste deel van de **ricotta** en pureer tot een spinaziecrème. Voeg eventueel extra vierge olijfolie toe om de crème smeuïger te maken. Breng op smaak met peper en zout.



4 IN DE OVEN

Leg de platbroden op de bakplaat met bakpapier en beleg met de spinaziecrème. Verdeel hierover de overige **ui** en het grootste deel van de **tomaat** en garneer met de **pijnboompitten**, **oregano** en overige **ricotta**. Bestrooi met peper en zout. Bak de platbroodpizza's 5 - 6 minuten in de oven, of tot deze goudbruin zijn.



5 SALADE MAKEN

Meng ondertussen in een saladekom de overige **tomaat**, overige **spinazie** en witte wijnazijn. Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de platbroodpizza's over de borden en serveer met de spinaziesalade.

★ TIP

Wil je extra pit in je salade of op je pizza? Voeg dan rode peper toe aan de salade of bestrooi de platbroden met extra rode peper.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflook (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Ricotta (g) 7) *	60	120	180	240	300	360
Libanees platbrood (st) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Witte wijnazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2138 / 511	423 / 101
Vet totaal (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,0
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN


1) Gluten 7) Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 20) soja 21) lactose

22) noten 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 13 | 2017

