



WIJNBOX

Sedosa tinto
Pizza met tonijn is een goede match met een soepele rode wijn zoals deze Sedosa. Tip: we vinden het lekker om de wijn lichtjes te koelen voordat je hem uitschenkt.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 40
2016

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

Platbroodpizza met tonijn, courgette en kaas

Garneer met verse rucola voor een licht pittige smaak

Beleg je eigen pizza! Deze keer met een rode saus, courgette, rode ui, tonijn en kaas. Het leuke van dit recept is dat het een goede basis is voor andere creaties. Dus heb je platbroden over? Maak dan een pizza met restjes groenten. Denk aan paprika, tomaat, venkel en paddenstoelen en je favoriete kaas.

bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



kind-
vriendelijk



Volkoren platbrood



Rucola



Beleggen kaas



Knoflookteen



Rode ui



Courgette



Tonijn



Tomatenpuree



Rozemarijn

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Tomatensaus (blik)	1	2	3	4	5	6
Volkoren platbrood 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Beleg kaas (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	2
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
20) soja, 21) melk/lactose
en 23) selderij.

Benodigheden

Koekenpan, bakplaat
met bakpapier

Voedingswaarden 792 kcal | 48 g eiwit | 71 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de rode ui in fijne halve ringen en de courgette in dunne plakken. Laat de tonijn uitlekken.



2 Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de tomatensaus en knoflook 3 minuten op laag vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en roer tot een gladde saus.



3 Smeer de helft van de platbroden in met de helft van de tomatensaus. Leg de platbroden op een bakplaat met bakpapier en beleg vervolgens met de helft van de tonijn, courgette en rode ui. Bestrooi met de helft van de beleg kaas, rozemarijn, peper en zout. Bak de platbroodpizza's 9 - 10 minuten in de oven, of totdat ze goudbruin zijn

4 Beleg vervolgens de overige platbroden en herhaal de handelingen.



5 Verdeel de platbroodpizza's over de borden en garneer met de rucola. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en bestrooi met extra peper.

Tip! Heb je platbroden over? Beleg ze met kaas en/of je favoriete vulling, vouw dubbel en grill in een tostiapparaat of grillpan. Lekker voor in het weekend!

Dit gerecht is relatief calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Garneer de pizza's dan met minder kaas.