

DINNERLY



Pizza tonijn en mozzarella met rode ui en courgette



ca. 30min



2 personen

Pizza tonijn is een genot – hoe kan het toch dat tomatensaus en tonijn zo goed bij elkaar passen? Met dit recept maak je een eigen, originele versie van deze klassieker, met geraspte courgette en rode ui. Maar de tonijn blijft natuurlijk de hoofdrol spelen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 rol pizzadeeg ¹
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 bol mozzarella ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1026kcal, vet 47.5g, koolhydraten 99.2g, eiwit 44.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Rasp de **courgette** grof, meng met 1tl zout en leg in een zeef zodat de **courgette** een beetje kan uitdrogen. Pel de **ui** en snij **1 helft** (of meer naar smaak) in dunne halve ringen. Pel en snij 2 tenen knoflook heel fijn. Roer de helft van de knoflook door de **courgette** en zet de zeef opzij.



2. Pizzasaus maken

Maak een snelle **sous** van de **tomatenpuree**, de rest van de knoflook, 2el olijfolie, 1tl azijn, 2el water en een snuf peper en zout.



3. Deeg uitrollen

Rol het **deeg met papier** uit op een bakplaat en druk voorzichtig uit tot het de hele plaat bedekt. **Let op:** als het **deeg** hierdoor groter wordt dan het papier eronder, kun je het beste een eigen stuk bakpapier gebruiken.



4. Pizza beleggen

Giet de **tonijn** goed af en haal 'm met een vork uit elkaar. Bestrijk het **deeg** met de **tomatensaus** en laat hierbij rondom een rand van ca. 1cm vrij. Druk de **courgette** flink aan om zoveel mogelijk vocht eruit te persen. Beleg de pizza achtereenvolgens met de **courgette**, de **tonijn** en de **rode ui**. Giet de **mozzarella** af, scheur in grote stukken en verdeel over de **pizza**.



5. Pizza bakken

Bak de **pizza** 11-13min in de oven, tot het **deeg** knapperig is en de **kaas** gesmolten. Draai de plaat halverwege de baktijd om zodat alles op hetzelfde tempo gaart. Laat de **pizza** even afkoelen, snij in stukken en serveer.



6. Extra bite

Pizza is ontzettend makkelijk en geruststellend eten. Om deze versie ook nog wat extra bite te geven, kun je wat verse rucola over de gesneden pizza strooien.