



Low carb: Bloemkoolpizza

met pittige tomatensaus, olijven en basilicum



ca. 50min



2 personen

Dat pizzadeeg niet altijd gemaakt hoeft te worden met bloem en gist bewijzen we vandaag met deze pizza van bloemkoolrijst en geraspte harde kaas. Voordat je dit koolhydraatarme deeg in de oven bakt, top je 'm met een pittige saus van tomaat en chilipeper, uien en olijven. Afgemaakt met verse basilicum en een frisse spinaziesalade ernaast kun je niet misgaan met deze Italiaanse klassieker. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 400g bloemkoolrijst
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 chilipeper
- 1 rode ui
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 200g tomatenpassata
- 1 tomaat
- 1 zakje zwarte olijven
- 100g jonge geraspte kaas ⁷
- 50g babyspinazie
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- aardappelstamper
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Je kunt ook meer chilipeper, ui of olijven gebruiken als je dat lekker vindt.

Allergenen

eieren (3), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 482kcal, vet 32.7g, koolhydraten 23.7g, eiwit 24.9g



1. Bloemkoolrijst koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook. Doe de **bloemkoolrijst** in het kokende water en kook ca. 5min. Rasp de **harde kaas** fijn. Giet de **bloemkoolrijst** af in een fijnmazige zeef en laat schrikken met koud water. Doe de **bloemkoolrijst** in een schone keukendoek boven een kom en knijp overtollig vocht eruit.



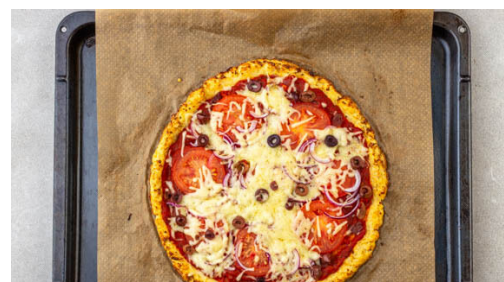
4. Saus maken

Halveer de **gepelde uihelft**, hak **1 helft** fijn en snijd de **andere helft** in dunne reepjes. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **chilipeper** en de **gehakte ui** in ca. 3min zacht. Voeg de **kruidenmix** toe en bak ca. 30sec mee. Blus af met 1tl azijn, voeg de **tomatenpassata** toe en laat het geheel ca. 5min zachtjes koken.



2. Deeg voorbereiden

Doe de **bloemkoolrijst** weer terug in de pan en prak met een aardappelstamper. Voeg de **geraspte harde kaas**, 1 ei, een flinke snuf zout en een snuf peper toe en meng tot een **deeg**.



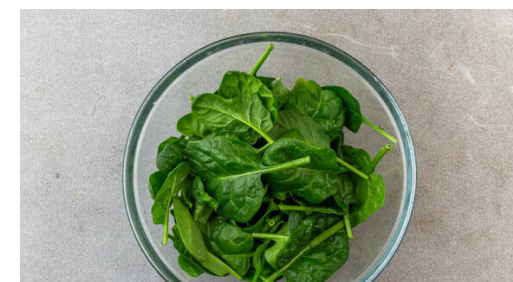
5. Pizza bakken

Snijd de **tomaat** in dunne plakjes. Bestrijk het **deeg** met de **saus** en beleg met de **uireepjes** en de **tomaat**. Snijd de **helft van de olijven** grof en strooi ze erover. Bestrooi met de **jonge geraspte kaas** en kruid goed met peper en zout. Bak de **pizza** 5-7min in de oven, tot de **kaas** gesmolten is.



3. Deeg voorbakken

Verdeel het **deeg** in de vorm van een pizza over een bakplaat met bakpapier en druk lichtjes aan zodat het aan elkaar kleeft. Bak het **deeg** ca. 20min in de oven, draai de bakplaat halverwege de baktijd om. Laat het **deeg** ca. 10min afkoelen. Snijd ondertussen de **helft van de chilipeper** in dunne ringen. Pel de **helft van de ui**, de **rest van de ui** heb je niet nodig.



6. Salade maken

Meng de **spinazie** met 1tl olijfolie en 1tl balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **pizza** of snijd in stukken, bestrooi met de **basilicumbaadjes** en serveer met de **spinaziesalade**.