



Vegetarische flatbread pizza's

met courgettesalade en walnoten



30-40min



2 personen

Vandaag op tafel: pizza! Met een knapperige bodem van volkoren flatbreads en een vegetarische topping van paprika, courgette, mozzarella en basilicum. Je maakt er nog een frisse salade bij met een lichte dressing en walnoten. Makkelijk te maken, en snel opgegeten!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1 pakje tomatensaus met basilicum
- 1 courgette
- 4x volkorenflatbread ¹
- 1 bol mozzarella ⁷
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 10g verse basilicum
- 50g mesclun
- 25g walnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met 2 bakplaten
- bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 858kcal, vet 40.6g, koolhydraten 92.8g, eiwit 30.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Leg op een bakplaat met bakpapier en wrijf in met 2tl olijfolie en een snuf zout en peper. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Meng de **knoflook** met de **tomatensaus**, 1tl honing en een snuf zout en peper.



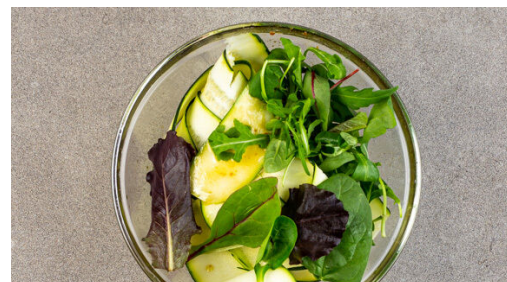
4. Pizza's bakken

Rasp de **kaas** fijn en verdeel over de **flatbreads**. Bak de **pizza's** 10-12min in de oven, tot de randen goudbruin zijn en de **kaas** gesmolten is. Verwissel de bakplaten halverwege de baktijd.



2. Courgette snijden

Bak de **paprikareepjes** 6-8min in de oven, tot ze zacht beginnen te worden. Schaaf de **courgette** met een dunschiller of kaasschaaf rondom in brede linten. Snijd de **zachte kern** in dunne plakjes.



5. Salade maken

Pluk de **basilicumblaadjes** en hak ze grof. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1tl azijn, 1tl honing en 1tl mosterd. Meng de **courgettelinten** en de **mesclun** met de **dressing**. Breng op smaak met zout en peper.



3. Flatbreads beleggen

Bestrijk de **flatbreads** met de **tomatensaus**. Scheur de **mozzarella** in stukjes. Verdeel de **paprika**, de **courgetteplakjes** en de **mozzarella** gelijkmatig over de **flatbreads**. Leg de **flatbreads** op 2 bakplaten of een ovenrooster.



6. Walnoten roosteren

Rooster de **walnoten** ca. 2min voor het einde van de baktijd naast de **pizza's** in de oven. Bestrooi de **salade** met de **walnoten**. Top de **pizza's** met de **basilicum** en serveer met de **salade**.