



Winterse minipizza's

met pestotopping en gebakken pompoen



20-30min



2 personen

Wie had er ooit gedacht dat er zoiets bestaat als een gezonde pizza? In plaats van pizzadeeg gebruiken we ditmaal volkoren pita's als basis. Superfijn, want die bevat extra veel vezels. De pompoen on top bevat vele vitaminen en mineralen en de spinaziepesto is een prima bron voor wat extra magnesium, ijzer en vitamine A, C en K. Laat dat pizzafeest maar beginnen!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 20g verse citroenbasilicum
- 1x babyspinazie
- 1 sachet pijnboompitten
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1x volkoren pita's ¹
- 1 rode ui
- 2x witte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven
- staafmixer
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 696kcal, vet 25.5g, koolhydraten 79.5g, eiwit 26.7g



1. Pesto maken

Verwarm de oven voor op 190°C. Pel en halveer de **knoflook**. Hak de **basilicum** grof en doe dit met de **knoflook**, **pijnboompitten**, een handje **babyspinazie**, 2el olijfolie, 3-4el water en een flinke snuf zout in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng de **pesto** op smaak met peper en zout.



4. Pita's bakken

Bak de **pita's** 20-25min bovenin de oven tot de **pompoen** gaar, zacht en goudbruin is.



2. Pompoen snijden

Verwijder de pitjes en draden en snijd de **pompoen** in dunne partjes.



5. Ui bakken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Smelt 2tl suiker in een kleine kookpan op matig vuur. Beweeg de pan alleen aan het handvat! Voeg dan de **ui** met een snuf zout, 1tl water en 1tl azijn toe. Bak al af en toe roerend 10-12min tot de **ui** zacht is. Zet het vuur indien nodig lager.



3. Pita's beleggen

Snijd de **pita's** doormidden en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk het snijvlak met de **pesto** en beleg met de **pompoen**. Bestrooi met zout en peper.



6. Salade maken

Verkruiemel de **kaas**. Meng de **rest van de spinazie** met 1el azijn, 1tl olijfolie, 1el water en een snuf peper en zout. Top de **pitapizza's** met de **kaas** en de **ui**. Serveer met de **salade**.