

Hello
FRESH

WIJNBOX

Masan rouge

Bij deze lekkere pizza smaakt de zachte Masan rouge, gemaakt van grenache, carignan en merlot, opperbest.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Pizza met pompoencrème en groenten

Met boerenkoolsalade

Voor dit gerecht maak je zelf een crème van pompoen. De crème wordt nog krachtiger van smaak door er een klein gedeelte van de kaas aan toe te voegen. Met de overige kaas kun je de groenten lekker garneren.



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



vegetarisch

bewaar in de koelkast



Courgette



Oude kaas



Gesneden boerenkool



Kappertjes & olijvenmix



Pompoenblokjes



Rode ui



Libanees platbrood

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pompoenblokjes (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oude kaas, flakes (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Libanees platbrood (st) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Boerenkool, gesneden (g) 23)	25	50	75	100	125	150
Kappertjes & olijvenmix (g)	15	30	45	60	75	90
Olijfolie (el)*	½	½	1	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, hoge kom met staafmixer of blender, bakplaat met bakpapier, saladekom

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2335 / 558	16	7,0	80	12,6	20	8	1,9
100 g **	442 / 106	3	1,3	15	2,4	4	2	0,4

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de pompoen. Kook de pompoenblokjes, zodra het water kookt, afgedekt, 5 - 6 minuten op middellaag vuur. Giet vervolgens af, maar bewaar een klein beetje van het kookvocht.

2 Snijd ondertussen de courgette in halve plakken en de rode ui in halve ringen.

3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de courgette, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur.

4 Meng ondertussen in een hoge kom met staafmixer of blender de pompoenblokjes met de helft van de oude kaas en 1 el kookvocht per persoon en pureer tot een crème. Breng op smaak met peper en zout.

5 Leg vervolgens de platbroden op de bakplaat met bakpapier en beleg met de pompoen crème en de helft van de boerenkool. Leg hierop de courgetteplakken en rode ui en garneer met de overige oude kaas. Breng op smaak met peper en zout. Bak de platbroodpizza's 9 - 10 minuten in de oven, of tot deze goudbruin zijn.

6 Meng ondertussen in een saladekom de overige boerenkool, kappertjes en olijven, zwarte balsamicoazijn en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de platbroodpizza's over de borden en serveer met de salade.

Tip! Niet zo'n fan van rauwe boerenkool? Gril deze dan mee met de pizza's in de oven en maak er daarna een salade van met de olijven, kappertjes en dressing.

