

Hello
FRESH

BOX VIN

Sedosa tinto

La pizza au thon se marie très bien à un vin rouge souple, comme ce Sedosa. Astuce : nous vous conseillons de refroidir légèrement le vin avant de le servir.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

SEMAINE 40
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Pizza au thon, à la courgette et au fromage sur pain plat

Garnissez de roquette fraîche pour donner un goût légèrement relevé

Composez votre propre pizza ! Cette fois accompagnée d'une sauce rouge, de courgette, d'oignon rouge, de thon et de fromage. Cette recette agréable à préparer constitue une bonne base pour d'autres créations. Vous avez encore du pain plat ? Alors préparez une pizza avec vos légumes restants. Pensez aux poivrons, aux tomates, au fenouil, aux champignons et à votre fromage favori.

conserver au frigo

20 à 25 min

facile

à manger dans les 5 jours

plaît aux enfants



Pain plat complet



Roquette



Fromage mi-veau



Gousse d'ail



Oignon rouge



Courgette



Thon



Concentré de tomates



Romarin

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Thon (conservé) 4)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (conservé)	1	2	3	4	5	6
Pain plat complet 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Fromage affiné (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Romarin (cc)	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	2	2	2
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 4) Poisson

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de 20) soja, 21) lait/lactose et 23) céleri.

Ustensiles

Poêle à frire, plaque de cuisson et papier de cuisson

Valeurs nutritionnelles 792 kcal | 48 g protéines | 71 g glucides | 35 g lipides dont 13 g saturés | 12 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 °C. Émincez ou écrasez l'ail. Coupez l'oignon rouge en demi-rondelles minces et la courgette en fines tranches. Laissez le thon s'égoutter.



2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire et faites revenir le concentré de tomates et l'ail à feu doux pendant 3 minutes. Ajoutez 2 cs d'eau par personne et mélangez jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.



3 Enduisez la moitié des pains plats de la moitié de la sauce tomate. Posez les pains plats sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson et garnissez ensuite avec la moitié du thon, la courgette et l'oignon rouge. Saupoudrez de la moitié du fromage affiné, de romarin, de poivre et de sel. Faites cuire les pizzas sur pain plat au four pendant 9 à 10 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.

4 Ensuite, garnissez les pains plats restants et répétez les opérations.



5 Servez les pizzas sur pain plat dans les assiettes et garnissez de roquette. Aspergez d'huile d'olive vierge extra et saupoudrez d'un supplément de poivre selon le goût.

Conseil ! Vous avez encore des pains plats ? Garnissez-les de fromage et/ou de votre farce favorite, pliez-les deux fois, puis faites-les griller dans un appareil à croque-monsieur ou dans une poêle grill. Un plat délicieux pour le week-end !

Ce plat est assez calorique. Vous faites attention à vos apports caloriques ? Dans ce cas, garnissez les pizzas de moins de fromage.