



Platbroodpizza's met tonijn

Met rode paprika, rode ui en belegen kaas



PLATBROOD

Van tortilla's in Zuid-Amerika tot naar in Azië en pita in het Midden-Oosten: platbrood is eenvoudig te maken en je komt het in verschillende vormen over de hele wereld tegen.



Rode paprika ✨



Rode ui



Knoflookteen



Tomatenpuree



Tonijn in olijfolie



Wit platbrood



Belegen kaas ✨



Rucola ✨

Totaal: 25-30 min. Family

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je jouw eigen versie van de pizza tonno, met platbrood als bodem. Heb je nog olijven of kappertjes in de koelkast liggen? Voeg die dan gerust toe! De witte albacore tonijn van Fish Tales wordt voor de kust van San Diego met hengel en lijn gevangen, dit is de meest duurzame en milieuvriendelijke vangstmethode die er is.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Steelepan en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **platbroodpizza's met tonijn**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de **rode paprika** in smalle repen. Snijd de **rode ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 SAUS MAKEN

Verhit de olijfolie in een steelepan op middelmatig vuur. Bak de **knoflook** en de **tomatensaus** 3 – 4 minuten. Voeg in de laatste minuut 4 el water per persoon toe en roer tot er een gladde saus ontstaat. Breng op smaak met peper en zout ★.

★ **TIP:** Vind je de tomatensaus iets te zuur? Voeg dan ½ tl honing of suiker per persoon toe.



4 PLATBRODEN BELEGGEN

Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier. Besmeer de **platbroden** met de **tomatensaus** en breng op smaak met peper en zout.



5 PLATBRODEN BELEGGEN

Beleg de **platbroden** vervolgens met de **rode ui**, de **paprika** en de **tonijn** en bestrooi met de geraspte **belegen kaas**. Bak de **platbroden** 9 – 10 minuten in de voorverwarmde oven ★★.

★★ **TIP:** Passen niet alle pizza's tegelijk in de oven? Beleg de volgende platbroden dan pas als de andere in de oven staan, zo voorkom je dat de bodem vochtig wordt.



3 TONIYN UITLEKKEN

Laat ondertussen de **tonijn** uitlekken.



6 SERVEREN

Verdeel de **rucola** over de **platbroodpizza's** en serveer.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-------------------------------|------------|----|----|-----|-----|-----|
| Rode paprika (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomatensaus (blik) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tonijn in olijfolie (blik 4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wit platbrood (st 1) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Belegen kaas, geraspt (g 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Rucola (g 23) * | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| *Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2975 / 711 | 693 / 166 |
| Vet totaal (g) | 25 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,0 | 2,1 |
| Koolhydraten (g) | 84 | 20 |
| Waarvan suikers (g) | 16,8 | 3,9 |
| Vezels (g) | 11 | 3 |
| Eiwit (g) | 33 | 8 |
| Zout (g) | 1,4 | 0,3 |

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).