



290 gram
groenten per
portie *

Pizza Vegetariana

met broccoli en champignons

Onze pizzabodems worden in Italië gebakken volgens plaatselijke recept in de provincie Piemonte in het plaatsje Borgolavezzaro. Hier worden tradities nog overgedragen van vader op zoon. En dat proef je! We geven de pizza een twist met een lekkere Légumaise van gele paprika. Dit is een bron van vitamine E en jodium en is rijk aan vitamine C. Gezond genieten dus!

20 min | 721 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Pizzabodem	st	1	2	3	4
Broccoli	st	1	1	1.5	2
Ui	st	1	2	2	3
Champignons	g	100	200	300	400
Légumaise gele paprika	g	75	150	150	300

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de broccoli en snijd klein. Kook of stoom de kleingesneden broccoli beetgaar in enkele minuten. Giet daarna het water weg.
3. Pel de ui en snijd in ringen. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes.
4. Besmeer de pizzabodems losjes met de helft van de Légumaise en beleg met broccoli, champignons en ui. Breng op smaak met zout en peper en besprenkel met olijfolie. Bak de pizza circa 10 minuten in de hete oven.
5. Roer de overgebleven Légumaise los met een beetje water en druppel voor het serveren over de pizza.

Tip: Je kunt de champignons ook eerst bakken en op smaak brengen met knoflook, zout en peper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

