

Lunch



Serveertip: Serveer de pizza met wat biologische groene pesto.

voor ± 1-2 personen



BLOEMKOOLPIZZA MET COURGETTE EN GROENE ASPERGES

1 biologische bloemkool

1/2 biologische courgette

2 biologische eieren

150 gr biologische groene asperges

100 gr geraspte kaas

1 theelepel oregano

4 eetlepels biologische tomatensaus

wat verse basilicum

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de bloemkool in roosjes en was ze. Maak de bloemkool daarna droog en maal de roosjes fijn in een keukenmachine. Doe daarna de bloemkool 5 minuten in de magnetron. Doe daarna de bloemkool in een schone theedoek en wring al ht vocht uit de bloemkool. Doe daarna de droge bloemkool in een schaal en meng dit met de kaas en d eieren. Leg daarna een vel bakpapier op een bakplaat verdeel de bloemkoolmassa over de bakplaat. Druk met de achterkant van een lepel de massa plat totdat er een mooie ronde of ovale pizzabodem ontstaat. Doe de bakplaat in de oven en bak de pizzabodem in 20 minuten gaar. Breng ondertussen water aan de kook in de waterkoker. Was ook de asperges en verwijder de onderkant en was de courgette en snij deze door midden. Leg de asperges en de halve courgette in een grote pan en giet het kokende water erop. Laat dit ruim 5 minuten staan en giet het daarna af. Haal daarna de bakplaat uit de oven en laat deze even afkoelen. Meng ondertussen de tomatensaus met de oregano en snij met een kaasschaaf de halve courgette in flinterdunne plakjes. Bestrijk nu de pizzabodem ruim met de tomatensaus, verdeel daarna de plakjes courgette erover en leg als laatste de groene asperges op de pizza. Bak de pizza in ongeveer 7 minuten af. Leg als finishing touch de blaadjes verse basilicum op de pizza.