

# Vega tortilla pizza

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 10 minuten

Porties: 1 persoon

## Ingrediënten

- 1 volkoren wraps
- 2 eetlepels tomatensaus
- 1/2 gele paprika
- 1/2 rode paprika
- 5 gehalveerde cherrytomaatjes
- 1,5 el geraspte Parmezaanse kaas
- 2 el hüttenkäse
- 1 handje rucola

\* Je kan de pizza eventueel ook beleggen met champignons, vega spekjes, bosuitjes en 30 + kaas.

*Maak je eigen*

*tomatensaus:*

*Pureer in een keukenmachine:*

*2 tomaten, handje verse*

*basilicum, 1/2 ui, 15 gr.*

*tomatensaus, 1 teentje knoflook*

*en een beetje peper en klaar is je*

*sous!*

## Instructies

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Leg de wrap op een stuk bakpapier op een bakplaat.
3. Beleg de wrap als bodem van je pizza met de tomatensaus, Parmezaanse kaas, paprika, tomaatjes en hüttenkäse en breng op smaak met wat peper.
4. Zet de pizza 10 minuten in de oven.
5. Haal de pizza uit de oven en garneer met rucola.

## Voedingswaarden per persoon

Energie 589 kcal

Eiwit (g) 32

Koolhydraten (g) 66

Vet (g) 24

Verz. Vet (g) 0

Vezels (g) 8

Zout (g) 1



Blijf Gezond

06-14570762

info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl