

Pizzawraps

Porties: 1 • Niveau: Moeilijk • Categorie: Diner

Pizzawraps is een recept uit de categorie Diner.

Ingrediënten

- **1** teentje knoflook
- **1** ui
- **70 gram** tomatenpuree
- **1 pak** of blik gezeefde tomaten
- **1 theelepel** Italiaanse kruiden
- **20 gram** rauwe ham
- **30 gram** mozerella
- **50 gram** cherry tomaatjes
- **10 gram** rucola
- **60 gram** tonijn uitgelekt gewicht
- **50 gram** champignons
- kwart rode ui
- kwart paprika
- paar blaadjes basilicum

Bereidingswijze

- 1 Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan en bak de ui en knoflook 2 minuten aan.
- 2 Voeg de tomatenpuree toe en laat dit 2 minuten meebakken terwijl je het goed los roert.
- 3 Voeg de gezeefde tomaten en de Italiaanse kruiden toe en laat de saus op laagvuur voor een half uur pruttelen tot hij lekker dik is. Roer regelmatig goed over de bodem van de pan om te voorkomen dat de saus aanbrandt.
- 4 Breng de tomatensaus verder op smaak met wat peper en eventueel zout
- 5 Verwarm de oven voor op 180 graden
- 6 Snijd alle ingrediënten voor de toppings in reepjes, blokjes voor op de pizza.
- 7 Bak de wraps ongeveer 3 minuten voor in de oven zodat deze al een beetje knapperig is.
- 8 Haal de wrap uit de oven en smeer hem licht in met ongeveer 50 gram tomatensaus. Smeer de saus helemaal tot aan de rand.
- 9 Beleg de pizza met de topping naar keuze, bestrooi met vers gemalen peper en bak hem nog ongeveer 5 minuten
- 10 Voor de pizzawrap met de rauwe ham: leg na het bakken de rucola pas op de pizza en besprenkel met een paar druppels olijfolie
- 11 Voor de pizzawrap met de tonijn: leg na het bakken de basilicum pas op de pizza en besprenkel met een paar druppels olijfolie
- 12 Voedingswaarde:
- 13 Rauwe ham: 230 kCal
- 14 Tonijn: 292 kCal
- 15 De overblijvende tomatensaus kun je prima invriezen.

Toegevoegd door Matthieu