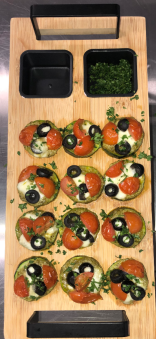


Courgette pizza hapjes uit de oven (Zonder vlees)

Mede mogelijk gemaakt door project "Voel je goed!" van Stichting Lezen en Schrijven



Voor 20 hapjes



Ingrediënten

De boodschappen zijn gekocht bij de Albert Heijn. U kunt ze ook bij een andere winkel kopen. Ieder merk is oké!

1 courgette



Vitamine C
Vezels
Groenten

5 eetlepels
groene pesto



Onverzadigd vet
Vitamine A



1 bol
mozzarella*



Vitamine B3

10 cherry
tomaten



Kalium
Groenten

30 gram
zwarte olijven
in plakjes



IJzerrijk
Onverzadigde vetten
Vitamine E

verse peterselie*



Kruiden
IJzer
Vitamine C

* Liever geen peterselie? U kunt deze vervangen door Italiaanse kruiden.

* Liever geen mozzarella? Deze is vervangbaar voor een andere kaas.



Benodigdheden

Keukenmes



Snijplank



Schaaltjes



Bakpapier



Bakplaat



Theelepel



Oven



Recept

Voorbereiding:

1. Was uw handen
2. Verwarm de oven voor op 180 graden
3. Was de groenten

Snijden:

4. Snijd het kontje en topje van de courgette
5. Snijd in plakken van 1 cm
6. Snijd de cherry tomaten in vieren
7. Snijd de mozzarella in kleine blokjes
8. Snijd de peterselie fijn

Opmaken:

9. Leg de plakjes courgette op de bakplaat
10. Besmeer de courgette met de pesto
11. Verdeel de blokjes mozzarella over de courgette
12. Verdeel de stukjes tomaat over de courgette
13. Verdeel de plakjes olijf over de courgette

Afbakken:

14. Zet de bakplaat met de hapjes in het midden van de voorverwarmde oven
15. Bak voor 8-10 min af tot de mozzarella bruin kleurt

Topping:

16. Versier de hapjes met de peterselie

[Eet smakelijk!](#)



Voedingswaarde

	Per 20 stuks	Per stuk
Kcal	844,6 kcal	42,2 kcal
Koolhydraten	18,1 gram	0,9 gram
Vetten	68,3 gram	3,4 gram
Waarvan verzadigd	21,5 gram	1,1 gram
Eiwitten	34 gram	1,7 gram
Vezels	9,9 gram	0,5 gram
Zout	4,7 gram	0,2 gram



Prijs:

Per 20 stuks: €4,91

Per stuk: €0,25



powered by

PIKTOCHART