

TORTILLA PIZZA

2 personen / 575 kcal per portie

Ingrediënten:

- 4 volkoren tortilla wraps
- 250 gram cherrytomaten
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- ½ rode paprika
- 100 gram Goudse jong belegen
- 35 gram rucola
- 1½ eetlepel olie
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de ui en knoflook fijn. Snijd de cherrytomaten in 4 kwarten. Snijd de knoflook in reepjes. Verwarm een ½ eetlepel olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook voor 3 minuten, voeg de paprika toe en bak deze 3 minuten mee. Voeg wat peper en zout toe. Ook kunnen er extra kruiden worden toegevoegd aan deze baksel. Verdeel over de helft van de tortilla's de kaas, cherrytomaten, ui-paprika-knoflook mengsel, rucola. Houdt wat kaas, cherrytomaten en rucola over voor garnering. Sla de tortilla dicht. Verwarm een ½ eetlepel olie in 2 koekenpannen, en bak hier de tortilla's 2-3 minuten aan beide zijde. Serveer de tortilla's en garneer met de kaas, cherrytomaten en rucola.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	575 kcal
Eiwit:	21,9 gram
Koolhydraten:	52,2 gram
- waarvan suikers:	10,8 gram
Vet:	25,2 gram
Vezels:	6,6 gram
Zout:	1,8 gram