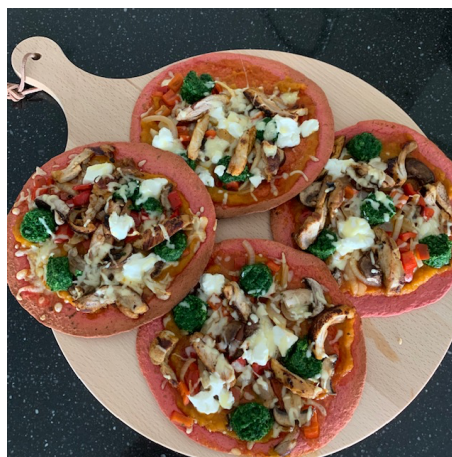


BIETEN TORTILLA-WRAP PIZZA

2 personen / 575 kcal per portie

Ingrediënten:

- 4 bieten tortilla wraps (@nofairytales)
- 180 ml pizzasaus smokey paprika (@misterkitchens)
- 150 gram kipdijen
- 25 gram grill & bbq marinade voor kip (@santamarianl)
- 1 ui
- 1 rode puntpaprika
- 80 gram kastanjechampignons
- 150 spinazie deelblokjes, diepvries
- 75 gram zure room
- 40 gram geraspte kaas
- ½ eetlepel olie
- peper en zout



Bereiding:

Voeg de bbq marinade samen met de kipdijen in een plastic zak, meng goed. Plaats de zak in de koelkast en marineer voor minimaal 1 uur. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de ui in halve ringen, de puntpaprika in blokjes en de champignons in plakjes. Verhit een ½ eetlepel olie in een koekenpan en bak hier de ui, paprika voor 3 minuten voeg de champignons toe en bak nog 2-3 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Grill de kipdijen voor 2 minuten onder de contactgrill. Bedek de ovenrooster met bakpapier en leg hier de tortilla's (=pizza) op. Verdeel de pizzasaus met een bolle zijde van een lepel over de 4 pizza's. Verspreid de gebakken groenten-mix over de pizza's. Snijd de spinazieblokjes door de helft en verdeel dit. Snijd de kip in plakjes en verdeel dit er ook overheen. Dan ook nog de zure room en kaas (dit zou je ook achteraf kunnen doen). Bak de pizza's voor 8 minuten in de oven.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	575 kcal
Eiwit:	33,0 gram
Koolhydraten:	46,0 gram
- waarvan suikers:	16,1 gram
Vet:	25,4 gram
Vezels:	10,2 gram
Zout:	4,1 gram