PS. food & lifestyle

FASE 1

Tortizza met rauwe ham en spinazie



30 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**395 Kcal**
Koolhydraten	**9.8 g**
Eiwitten	**28.2 g**
Vet	**25.2 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 3 plakjes rauwe ham
- 1 el kruidenkaas light
- 1 tomaat
- 30 g spinazie
- ½ teentje knoflook, geperst
- ¼ kleine rode ui
- 3 olijven, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak een kruisje op de onderkant van de tomaat en blancheer 1 minuut in kokend water. Doe de tomaat daarna in ijswater totdat die afgekoeld is en trek het velletje eraf. Snijd in stukjes en meng de knoflook. Pureer met de staafmixer tot een puree en breng op smaak met peper en zout. Besmeer de wrap hiermee en beleg met de rauwe ham, olijven, ringen rode ui en de kruidenkaas. Besprenkel met het citroensap en schuif de tortizza circa 10 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de tortizza uit de oven en verdeel wat spinazieblaadjes over de pizza. Maak een minisalade van de spinazie die je over hebt en maak eventueel een simpele dressing van wat olijfolie, een drupje citroensap en peper en zout.

TIP: VANAF FASE 2 LEKKER MET EEN EETLEPEL GERASPTE 30+ KAAS.