

PIZZABROODJE

4 personen

Makkelijk te maken, mijn kinderen zijn er dol op. Voor dit recept heb ik een gewoon ciabatta brood gebruikt. Een gezonder alternatief is natuurlijk een volkoren ciabatta of ciabatta rustica glutenvrij.

INGREDIËNTEN

2 tl tomatenpuree
1 rode ui *(fijngesneden)*
1 teentje knoflook *(fijngesneden)*
8-10 tros- of romatomen *(in partjes snijden)*
1 rode paprika's *(in kleine blokjes snijden)*
1 el semi zongedroogde tomaten *(fijngesneden)*
1 el verse of gedroogde oregano *(verse oregano fijngesneden)*
beetje zwarte peper
2 eetlepels olijfolie
gekookte kipfiletreepjes *(fijne reepjes supermarkt, assortiment spekjes)*
Parmezaanse kaas
10 blaadjes basilicum
ciabatta brood.
hapjespan

BEREIDING

Verwarm de olijfolie in de hapjespan

Fruit de ui en knoflook in de pan, als de uitjes wat glazig worden, voeg je de tomatenpuree toe

Strooi vervolgens de oregano bij het mengsel en roer het geheel. Heb je geen verse oregano in huis, dan is gedroogde oregano ook prima. En wil je iets anders dan oregano, gebruik dan tijm of rozemarijn.

Voeg de tomaten, paprika en semi zongedroogde tomaten toe

Bestrooi met een beetje zwarte peper

Laat nu het geheel circa 20-30 minuten op een laag pitje pruttelen

Wanneer de tomaten en paprika mooi zacht zijn pureer voorzichtig de saus. Niet te veel en te lang pureren dan gaat de structuur van de saus stuk, zonde!

Bak circa 10 minuten voordat de saus klaar is de kipfiletreepjes in een aparte pan.

En bak de ciabatta af in de oven, volgens de instructie op de verpakking.

Wanneer de saus klaar is roer je de kipfiletreepjes door de saus.

Als de ciabatta klaar is, snijd je deze in de lengte doormidden.

www.voedingsadviesdebilt.nl *word de beste versie van jezelf!*

Besmeer beide helften met de tomatensaus.

Rasp vervolgens wat Parmezaanse kaas over de saus.

Doe nu beide broden terug de oven in voor circa 10 minuten.

Zijn de pizzabroden klaar, verdeel de basilicumblaadjes over de broden

Verdeel de broden in gelijke stukken, snijd mooi schuin af, dat staat net even mooier, het oog wilt ook wat én serveer meteen!

Eet smakelijk!

www.voedingsadviesdebilt.nl *word de beste versie van jezelf!*