

Gezonde mini-pizza's met makreel



Ingrediënten voor 4 mini-pizza's:

- 2 grote pitabroodjes
- 4 eetlepels passata
- 2-3 stukken artisjok in olie
- 10-tal ontpitte olijven
- 2 blikjes makreel in eigen nat
- oregano, peper & zout

Afwerking:

- Fetakaas/gemalen magere kaas
- Rucola



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Halveer de pitabroodjes en smeer er telkens 2 eetlepels passata op.
- Kruid met oregano.
- Laat de artisjokken uitlekken op een keukenpapier, dep de olie af.
- Snijd vervolgens de olijven in 2 en de stukken artisjok in 4. Leg ze op de pizza.
- Voeg de makreel eraan toe.
- Verkruimel de feta en voeg 1 eetlepel ervan toe aan de pizza.
- Kruid af met peper en zout.
- Bak de pizza's 10 minuten in de oven of totdat de rand van het broodje bruin wordt.
- Werk af met rucola.

Tips

- Lust je geen makreel? Neem gerust iets anders in de plaats: tonijn, ansjovis,...
- Heb je pitabroodjes of een paar mini-pizza's over? Je kan ze invriezen voor een volgende keer wanneer je minder tijd hebt om iets klaar te maken.
- Dit recept kan ook worden gemaakt met groenterestjes van een ander gerecht waaraan je tonijn en feta toevoegt.
- Verdraag je nog look na je bariatrische ingreep? Je kan een half teentje look op je pitabrood inwrijven. Dit zal nog meer smaak geven.
- Is er passata over? Je kan deze gerust gebruiken voor een groentesaus bij een ander gerecht.
- Zin in groene olijven? Dat kan ook maar weet dat zwarte olijven eigenlijk gerijpte groene olijven zijn. De zwarte zijn dus makkelijker verteerbaar dan de groene.
- Vergeet niet om oregano te gebruiken, het zorgt voor de typische lekkere pizzageur in de keuken.