



# VOLKOREN PIZZA MET PAPRIKA EN HAM



2 PERS.



50 MIN



ITALIAANS

## INGREDIËNTEN

### PIZZADEEG

- 150 gram volkoren meel
- 2 gram droge gist
- 1/4de koffielepel zout
- 1 eetlepel olijfolie
- 90 ml water

### TOPPING

- 2 eetlepels tomatensaus
- 1 paprika (150 gram)
- 1 rode ui (105 gram)
- 1 bol mozzarella (125 gram)
- 2 sneden ham, gekookt (90 gram)
- 50 gram Emmentaler kaas, geraspt
- 1 zak rucola (100 gram)



## STAP 1

Maak op je aanrecht een berg van het volkorenmeel.

## STAP 2

Maak een kuiltje in het midden en voeg het zout, de gist en de olijfolie toe.

## STAP 3

Roer met je ene hand in het kuiltje van de meel terwijl je met de andere hand langzaam het water toevoegt.

## STAP 4

Kneed het deeg stevig door voor 5 tot 7 minuten totdat het mooi en elastisch aanvoelt.

## STAP 5

-Vorm een bal van het deeg en doe het in een ruime kom. Dek af met een handdoek. Laat 30 minuten rijzen op een warme plek.

## STAP 6

Leg een vel bakpapier (ter grootte van je bakplaat) op het aanrecht, en rol hierop het deeg uit tot een pizza.

## STAP 7

Snijd de paprika, ui, mozzarella en ham. Besmeer het deeg met de tomatensaus en bestrooi vervolgens met de gesneden ingrediënten.

## STAP 8

Werk af met gemalen kaas. Bak voor 10 - 12 minuten in de oven op 200 graden.

## STAP 9

Werk af met de rucola. Smakelijk!

### VOEDINGSWAARDE 1 PERSOON (+/- 448 gram)

Energie	641 kcal
Vetten	27 gram
Koolhydraten	52 gram
Koolhydratenporties	4
Eiwitten	41 gram