



Rode bietenpizza met courgette & paprika



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

2 kopjes zonnebloempitten
1 kopje rode biet (rauw, geraspt)
1/4 kopje kokosolie (Nutridia)
zout
8 eetlepels tomatensaus (kant-en-klaar)
1 gele paprika (in kwarten)
1 rode paprika (in kwarten)
1 courgette (in plakjes)
1 rode ui (in stukken)
250 gram feta
bladpeterselie (fijngesneden)
olijfolie

Bereidingswijze

- 1.** Doe de zonnebloempitten met de geraspte rode biet, het kokosvet en het zout in de keukenrobot (of gebruik een staafmixer). Mix tot je een stevige bal hebt.
- 2.** Bekleed een bakplaat met bakpapier en gebruik een spatel om deze bal tot 4 pizzabodems te vormen.
- 3.** Zet 45 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven.
- 4.** Bestrijk de bodems na 35 minuten met de tomatensaus en zet terug in de oven.
- 5.** Gril ondertussen de groenten in de grillpan (bestrijk met olijfolie).
- 6.** Beleg de pizza's met de groenten, de verbrokkelde feta en de bladpeterselie.