

Plaatpizza met tonijn en kaas

Nodig:

1 pak bruinbroodmix
500 gram tomaten
1 blikje tomatenpuree
1 theelepel honing
2 uien
2 laurierblaadjes
1 prei
1 bakje champignons
2 tenen knoflook
1 a 2 blikjes tonijn in zonnebloem- of olijfolie
Geraspte kaas van echte kaas
Zout en peper
Groene kruiden zoals basilicum, tijm en oregano

Bereiding:

Verwerk het pak bruinbroodmix zoals op de verpakking staat.

Leg de tomaten even in heel heet water en pel de velletjes er daarna gemakkelijk af. Schil en snijd de uien en fruit ze glazig en voeg de gesneden knoflook erdoorheen. Voeg de ontvelde en gesneden tomaten toe en laat een paar minuten sudderen. Voeg de tomatenpuree, zout en peper, laurierblaadjes en de theelepel honing toe. Laat de saus ongeveer een half uur op een laag pitje sudderen. Als het te droog is, voeg dan een beetje water toe. Als het klaar is, haal je de laurierblaadjes er uit en proef je of de saus op smaak is. Eventueel voeg je er nog wat bouillonpoeder of zout en peper bij.

Ondertussen snijd je de prei en de champignons klein en open je de blikjes tonijn en laat ze uitlekken. De prei en de champignons fruit je ongeveer 3 minuten aan in de olijfolie.

Als het brood gerezen is, druk het dan uit op een ingevette bakplaat. Zet het in een voorverwarmde oven van 200 graden en bak het brooddeeg 15 minuten. Haal het bakblik uit de oven en smeer over het brood lekker dik de saus die je hebt gemaakt. Daaroverheen leg je het prei/champignons mengsel en strooi je de brokjes tonijn. Als laatste strooi je er wat geraspte kaas overheen.

Zet de pizza weer in de oven terug en bak hem in ongeveer 15 á 20 minuten op 200 graden totdat de kaas gesmolten is.

Geef erbij een lekkere frisse tomaten/komkommersalade die je aanmaakt met een dressing van olijfolie/citroensap en honing.

Heerlijk op een zomerse dag om lekker buiten op te eten. En als je over hebt, kun je de stukken pizza gemakkelijk invriezen voor de volgende keer.

Eet smakelijk!

Voor een vegetarische variant neem je bijvoorbeeld geitenkaas ipv tonijn.