



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PIZZA HAWAÏ



Ingrediënten (voor 1 pizza):

- 175 g bloem
- 3,5 g gedroogte gist
- 1/2^{de} tl suiker
- 1/2^{de} tl zout
- 125 ml warm water
- een klein brik passata
- puntpaprika's: 1 gele en 1 rode
- 100 g baconreepjes
- 125 g verse ananasblokjes of ananas in blik op eigen nat
- 30 g magere geraspte kaas
- Italiaanse kruiden



Bereidingswijze:

- Roer de bloem met de gist en suiker door elkaar.
- Voeg het water en zout toe.
- Kneed het tot een soepel deeg en laat circa 10 minuten rusten.
- Rol het deeg uit tot een ronde pizzabodem.
- Verdeel een klein brikje passata over de bodem.
- Was de paprika's en snij in reepjes.
- Verdeel de versneden groenten over de passata.
- Verdeel hierover de baconreepjes, de ananasstukjes en de magere geraspte kaas.
- Werk af met Italiaanse kruiden.
- Verwarm de oven voor op 220°C
- Leg een bakpapier op de bakplaat.
- Zet de pizza gedurende 20 minuten in de oven.
- Haal de pizza uit de oven en dien op.