

Turkse pizza

PS
PowerSlim

 **BEREIDINGSTIJD:** 50 MINUTEN

 **1 PERSOON**

 **BEREIDINGSWIJZE:**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng alle ingrediënten (behalve de wrap, tartaar, rucola en de ingrediënten voor de knoflooksaus) in een keukenmachine of met een staafmixer tot een puree. Doe de tartaar in een kom, meng met de puree en laat (afgedekt) in de koelkast 15-30 minuten marineren. Besmeer de wrap met het tartaarmengsel en zet circa 15 minuten in de voorverwarmde oven. Meng de ingrediënten voor de knoflooksaus goed door elkaar in een schaalje en zet tot gebruik in de koelkast. Haal de Turkse pizza uit de oven, beleg met de rucola en serveer met de knoflooksaus.

Ingrediënten voor de knoflooksaus:

- 2 el magere kwark
- ½ teentje knoflook, geperst
- Zout en peper
- Eventueel verse dille, fijngehakt



Ingrediënten voor de Turkse pizza:

- 1 PowerSlim wrap
- 40-50 g rundertartaar
- ¼ groene paprika in stukjes
- 2 tomaten in stukjes (vocht ook gebruiken)
- Klein handje rucola
- ½ groene Spaanse peper
- 1 el verse peterselie
- 1 tl tomatenpuree
- Scheutje water
- ½ tl chilivlokken
- ½ tl zout
- Snuf zwarte peper



KCAL

269

EIWITTEN

26,7 g

KOOL-
HYDRATEN

9,5 g

VETTEN

12 g

FASE 1A + 1B