

TIJDSCHRIFT VOOR

AL 28 JAAR HET PLATFORM VOOR YOGA

# Yoga

2017

JAARGANG 28 | JUNI 2017 | € 8,95

Yoga & Wetenschap

DE WETENSCHAP  
VAN HET ZELF

Wetenschap  
van de ziel

Yogisch model van  
de menselijke  
persoon

Yoga en  
pijnvermindering

# GEZONDE PIZZA

IN 15 MINUTEN

Is pizza jouw guilty pleasure? Vanaf nu niet meer! Met dit snelle recept voor gezonde pizza in 15 minuten tovert Isabel van De Hippe Vegetariër jouw pizza om in een gezonde, verantwoorde maaltijd die je bovendien razendsnel op tafel zet.

## Ingrediënten

Voor het 'pizzadeeg'

- 1 grote wrap per pizza

## Voor de vulling

- Tomatensaus: de makkelijkste en snelste oplossing is je favoriete pastasaus te gebruiken, uit pot, blik of zelfgemaakt. Zelf maken doe je door gepelde tomaten uit blik in stukjes te snijden en te laten inkoken met een fijngesneden ui, knoflook, scheut balsamicoazijn, desgewenst wat Provençaalse kruiden en zout en peper.
- Doosje gemengde paddenstoelen, in plakjes
- Handje geraspte parmezaanse kaas
- Handje verse rucola

## Variaties

De 'pizza' is natuurlijk te beleggen met alles wat je lekker vindt. Gebruik de tomatensaus dus als basis en varieer er gerust op los. Experimenteer met aubergine, paprika, spinazie, pompoen – leef je uit!

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden. Smeer de wrap rijkelijk in met jouw tomatensaus, gebruik het hele oppervlak maar laat het buitenste randje vrij. Snij de paddenstoelen (of jouw variatie van ingrediënten) in kleine stukjes en beleg de tomatensaus ermee. Bestrooi het geheel desgewenst met wat geraspte kaas en leg je 'pizza(s)' in de oven. De gemiddelde baktijd is 8 minuten maar houd hem goed in de gaten want de ene oven gaat sneller dan de andere en je wilt geen zwarte randjes. Haal je pizza eruit en leg een handje rucola in het midden. Zelfgemaakt en gezond in 15 minuten!

## Serveertip

Als voorgerecht of lunch is één pizza per persoon zeker voldoende, maar als hoofdgerecht is een variatie van verschillende pizza's natuurlijk een leuke verrassing. Twee per persoon zou genoeg moeten zijn voor een hoofdmaaltijd, zeker wanneer je er een frisse groene salade bij serveert.



## Over De Hippe Vegetariër

De Hippe Vegetariër is het boek en gelijknamige food- en lifestyle blog van Isabel Boerdam. Op [dehippevegetarier.nl](http://dehippevegetarier.nl) vind je dagelijks inspiratie voor vegetarische recepten, het vervangen van vlees, bijzondere restaurants en informatie over een gezond maar vooral ook lekker eetpatroon.

