



Pizza Hawaii

Ingrediënten

voor 2 personen:

- 3 volkoren wraps
- 120 g tempeh
- 1 tl paprikapoeder
- 60 g kikkererwten
- 2 blikjes tomatenpuree
- 140 g ananas
- 1 rode ui
- 2 bosuien
- 40 g geraspte kaas (20+)
- peper

Kcal:	509
Koolhydraten:	68,5 g
Vetten:	11,6 g
Eiwitten:	27,6 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 210 C. Leg daarna de wraps 5 minuten in de oven.

Snijd ondertussen de tempeh in dunne plakken en kruid met paprikapoeder en peper. Verhit een theelepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de tempeh goudbruin.

Snijd de ui en bosui in plakjes en de ananas in stukjes. Prak de kikkererwten grof met een vork.

Haal de wraps uit de oven en smeer hier de tomatenpuree over uit. Verdeel hier de kikkererwten, reepjes tempeh, rode ui en ananas over. Maak af met peper en geraspte kaas.

Zet in de oven voor ongeveer 5 minuten. Voor het serveren strooi je er de bosui over.