

Calzone met courgette, paprika en kaas

Ingrediënten voor 2 personen
(2 pizza's)

Deeg:

400 g bloem
2 dl lauwe melk
1 zakje gist
2 tl suiker
6 el olijfolie
naar smaak: oregano, peterselie,
knoflookpoeder of bieslook

Vulling:

4 el olijfolie
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 mespuntje cayennepeper
1 courgette in blokjes
1 gele of rode paprika, zonder
zaad in reepjes
400 g tomatenblokjes op sap
(blik)
1 el gedroogde Italiaanse kruiden
100g mozzarella, in blokjes
100 g geraspte belegen kaas
peper
zout

Bereidingstijd: ca. 45 minuten

Per persoon ca. 1475kcal/6170KJ
eiwit 51 g, vet 58 g, koolhydraten 188 g.



Bereiding

Vulling:

verhit 2 el olijfolie in een bakpan en roerbak de knoflook, cayennepeper, courgette en paprika 3 minuten. Voeg de tomatenblokjes en Italiaanse kruiden toe en kook zachtjes nog 3 minuten.

Deeg:

Meng de melk (35°C), de suiker, gist en laat 10 minuten staan.

Zeef de bloem in een kom. Maak een kuiltje in het midden en voeg het gistmengsel toe. Voeg de olijfolie toe, naar smaak kruiden toevoegen. Kneed goed tot een soepel deeg ontstaat. Het deeg als een bal in een afgedekte kom op warme plaats 30-60 minuten laten rijzen (de hoeveelheid verdubbeld).

Verdeel het deeg in 2 delen, en rol dit uit tot de pizzabodems. Leg ze op pizzaplaten en laat deze nog 30 minuten staan.

Verwarm de oven voor op 220°C

Vorm 2 grote pizzabodems van het deeg en leg ze op de ingevette pizzaplaten. Meng de mozzarella, geraspte kaas, zout en peper door de saus en verdeel over een helft van de pizza bodems. Vouw de andere helften er overheen. Druk de randen goed dicht. Prik met een vork gaatjes in de bovenzijde en strijk de rest van de olijfolie erover. Bak in circa 20 minuten goudbruin en gaar