1A+1B

Tortizza mit Rohschinken und Spinat

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Ein Kreuz auf den Boden der Tomate ritzen und 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. Die Tomate dann in Eiswasser geben bis sie abgekühlt ist und die Schale abziehen. In Stücke schneiden und mit dem Knoblauch vermengen. Mit dem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Wrap damit bestreichen und mit Rohschinken, Oliven, Ringen roter Zwiebel und dem Kräuterfrischkäse belegen. Mit Zitronensaft besprenkeln und die Tortizza ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Tortizza aus dem Ofen nehmen und einige Spinatblätter über die Pizza verteilen. Aus dem restlichen Spinat einen Minisalat zubereiten und evtl. ein einfaches Dressing aus etwas Olivenöl, einem Tropfen Zitronensaft und Pfeffer und Salz zubereiten.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 3 Scheiben Rohschinken
- [ ] 1 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 1 Tomate
- [ ] 30 g Spinat
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ¼ kleine rote Zwiebel
- [ ] 3 Oliven, halbiert
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**395 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**25 g**
Eiweiß	**28 g**