

# PIZZA

**Manon van Essen**

Spectrum

 **Magioni**

# INHOUDSOPGAVE

## VOORWOORD 9

## OVER MAGIONI 11

### DEGEN EN SAUZEN

- Basis-pizzabodem 14
- Do's & don'ts 17
- Geel deeg 21
- Chocoladedeeg 22
- Rood deeg 23
- Roze deeg 24
- Donkergroen deeg 25
- Groen deeg 27
- Blauw deeg 28
- Paars deeg 29
- Oranje deeg 30
- Skinny truffelsaus 32
- Skinny pesto 34
- Groene tzatziki 34

### VEGA(N) PIZZARECEPTEN

- Pizza met courgette en citroenricotta 38
- Pizza met gegrilde paprika, bimi en artisjok 40
- Ricottapizza met courgette 42
- Spicy pizza met harissa, kikkererwten en gegrilde aubergine 44
- Pizza caprese 46
- Mexicaanse pizza 48
- Vegan pizza tartufo met bospaddenstoelen 52
- Pizza met heirloom-tomaten, burrata en verse basilicum 54
- Pizza met aubergine, feta en granaatappelpitjes 56
- Pizza met geitenkaas, groene asperges en pistachenoten 58
- Pizza falafel met baba ganoush en gegrilde paprika 60
- Pizza met vegetarisch gehakt en tomatensaus 62

- Pizza met geroosterde pompoen, salie en brie 64
- Pizza met blauwe kaas, peer en champignon-ui-melange 68
- Pizza met gekaramelliseerde walnoten, geitenkaas en bospaddenstoelen 70
- Pizza met gekaramelliseerde nectarine, geroosterde walnoten, pesto en balsamico-crème 72
- Pizza met vergeten groenten en feta 74
- Pizza met vegan kipsaté 76
- Pizza met pesto, spinazie en drie kazen 78

### PIZZARECEPTEN MET VIS EN ZEEVRUCHTEN

- Pizza met Thaise groene curry, garnalen, paksoi en bimi 82
- Pizza tonno met kappertjes en Parmezaanse kaas 84
- Borrel-sushipizza met een avocado-wasabicrème, zalm en edamame-bonen 88
- Pizza met fijne kruiden, lauwwerookte zalm, gegrilde asperges en avocado 90
- Pizza met knoflookgamba's en avocadocrème 94
- Pizza met scampi's, knoflook en witte wijn 96

### PIZZARECEPTEN MET VLEES EN GEVOGELTE

- Pizza à la vitello tonnato 100
- Pizzabodem met romige truffelsaus, flinterdunne prosciutto en wilde spinazie 102
- Thaise pizza met biefstukreepjes en verse kruiden 104
- Pizza met knoflooksaus, gegrilde kippendijen en Griekse groenten 108
- Pizza met ricotta, prosciutto en meloen 110
- Spicy pizza met flinterdunne salami 112

- Pizza met prosciutto, burrata en balsamicodressing 114
- Pizza met ras el hanout, gegrilde aubergine en lamsworstjes 116
- Pizza met burrata, spianata romana en verse kiemen 118
- Pizza met parmaham, geitenkaas en gekaramelliseerde dadels 122
- Pizza kip, spinazie, mozzarella en zongedroogde tomaat 124
- Pizza skinny pesto met kippendijen 126
- Pizza carpaccio met truffelmayonaise 128

### **SPECIALS**

- Pizza Kinder Bueno 132
- Mexicaanse pizza-nacho's 134
- Pizza-partydippers 136
- Nutella-pizza met vers fruit 138
- Zoete mini-pizza's 140
- Mini-monsters 142

### **SIDE SALADS**

- Salade met sinaasappel, grapefruit, venkel en rucola 146
- Salade met gekleurde paprika, komkommer, rode ui en feta 148
- Salade met gekleurde tomaatjes en balsamicodressing 150
- Salade met courgette, radijsjes, asperges en Parmezaanse kaas 154
- Salade met spinazie, zongedroogde tomaat en pijnboompitten 156

### **DANKWOORD 159**

# VOORWOORD

MANON VAN ESSEN

Persoonlijk vind ik pizza het mooiste gerecht dat er is. Het staat symbool voor alles waar ik van houd in het leven. Een pizza eet je wanneer je momenten viert, maar is tegelijkertijd ook het ultieme comfortfood. De eindeloze variatiemogelijkheden maken dat er – denk ik – weinig mensen zijn die meer van pizza houden dan ik. Pizza verveelt nooit. Je kunt er zoveel kanten mee op. Ik kan er, tot ergernis van anderen, uren over praten en fantaseren over nieuwe smaken.

Pizza staat bekend als ongezond en roept bij sommigen een schuldgevoel op nadat ze er eentje hebben gegeten. Maar ‘gezond’ is een relatief begrip en pizza is gewoon onwijs lekker. Waarom zou je jezelf zoiets ontzeggen? Zo zonde, want de verhalen die verteld worden op zo’n onvergetelijke pizza-avond zou ik voor geen goud willen missen. Daarom staan in dit boek een aantal handige tweaks om je pizza in een handomdraai gezonder te maken.

Pizza is natuurlijk op zijn lekkerst op het moment dat je deze deelt met goed gezelschap.

Ik hoop met dit boek nog meer mensen te inspireren vaker pizza op tafel te zetten. Een vega(n) pizza, een pizza met vis of liever eentje met vlees? Je vindt alle recepten in dit boek, per hoofdstuk gesorteerd op het aantal calorieën. Van *skinny Mondays*, tot *sinner Sundays*, elke dag kan een ‘pizza-dag’ zijn.

Eet je mee?

Tot pizza!  
Manon





**RODE BIET EN  
BOSVRUCHTEN**  
pag 25

**TOMAAT**  
pag 25



**KURKUMA**  
pag 25

**CHOCOLADE**  
pag 25



**FRAMBOOS**

pag 25

**BUTTERFLY PEA**

pag 25



**HARISSA**

pag 25

**SPIRULINA**

pag 25

**PETERSELIE**

pag 25







# PIZZA MET HEIRLOOM-TOMATEN, BURRATA EN VERSE BASILICUM

2 PERSONEN | 20 MIN. BEREIDINGSTIJD

Heirloom-tomaten zijn een lust voor het oog. De verschillende kleuren, de smaak. Elke keer val ik opnieuw voor ze. Deze pizza is perfect als hapje tijdens een verjaardag of als aperitief voor een etentje met een grote groep. Met deze pizza ga je scoren. Op het oog lijkt het namelijk een lastige pizza, maar jij weet beter. Ideaal, zo heb jij meer tijd hebt om met je gasten aan tafel te zitten. Burrata is een stuk romiger dan een standaard mozzarella; dat geeft deze pizza precies wat-ie nodig heeft.

## INGREDIËNTEN

- 15 g verse basilicum
- 150 g burrata
- 150 g heirloom-tomaten
- 2 pizzabodems
- 30 g cashewnoten
- grof zeezout

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de verse basilicum in kleine reepjes. Verdeel de burrata over de pizzabodems. Snijd de heirloom-tomaten in mooie dunne plakken en verdeel deze over de pizza's. Heirloom-tomaten staan bekend om hun mooie vorm en verschillende kleuren. Zorg er bij het beleggen van de pizza's voor dat de kleuren van de tomaten mooi verdeeld zijn.

Bak de pizza's 12 minuten af. Hak ondertussen de cashewnoten fijn. Voeg na het bakken de verse basilicum toe en top de pizza's af met grof zeezout voor extra smaak.





# PIZZA MET FIJNE KRUIDEN, LAUWGEROOKTE ZALM, GEGRILDE ASPERGES EN AVOCADO

2 PERSONEN | 25 MIN. BEREIDINGSTIJD

Lauwgerookte zalmsnippers in combinatie met knoflook en verse kruiden. Deze combinatie is een eeuwige favoriet. Een makkelijk recept dat binnen een kwartier op tafel staat. Dus krijg je onverwachts gasten? Dan is dit je redding. Pro-tip: snijd de pizza in kleine stukjes, dan gaat-ie ook perfect op de borrelplank tijdens een feestje. Weer eens wat anders dan die wraps! Wedden dat je gasten onder de indruk zullen zijn?

## INGREDIËNTEN

- 5 g knoflook
- 60 g rode ui
- 5 g platte peterselie
- 5 g bieslook
- 60 g light zuivelspread
- peper en zout
- 2 pizzabodems
- 100 g asperges
- 5 ml olijfolie
- zeezout
- 50 g avocado
- 80 g zalmsnippers

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 220°C. Pers de knoflook, snipper de ui en snijd de peterselie en de bieslook fijn. Meng vervolgens alles door de zuivelspread tot een glad mengsel, en voeg peper en zout naar smaak toe. Verdeel de zuivelspread over de pizzabodems en bak ze 10 minuten.

Gril ondertussen de asperges met de olijfolie en zeezout in de een grillpan totdat deze mooi zijn gegaard, circa 10 minuten. Zet de asperges apart. Snijd de avocado in plakken.

Haal de pizza's uit de oven en verdeel hierover de zalmsnippers, bak de pizza's nog 1 minuut in de oven af, zo garen de zalmsnippers licht mee. Maak de pizza's af met de gegrilde asperges en avocado. Succes gegarandeerd!

# PIZZA MET PROSCIUTTO, BURRATA EN BALSAMICODRESSING

2 PERSONEN | 20 MIN. BEREIDINGSTIJD

Mijn obsessie voor vijgen gaat ver. De kleuren, de verfijnde smaak. Het is bijna een sport geworden om de juiste te kiezen. Deze pizza ga je dan ook niet snel vergeten. De smaak is goed, maar voor de lijn moet je hier je week niet mee vullen. Daarom raden we je aan extra te genieten als je deze pizza eet. Er is een balsamico-crème gebruikt. Die is een stuk geconcentreerder en smaakt een stuk zoeter dan balsamico-azijn. Bovendien is de crème gemakkelijker te verdelen, wat het easy maakt om deze pizza er mooi uit te laten zien.

## INGREDIËNTEN

- 2 pizzabodems
- 100 g burrata
- 60 g verse vijgen
- 70 g prosciutto
- 10 ml balsamico-crème

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 220°C en bak de pizza's 3 minuten voor.

Verdeel de burrata over de pizza's. Snijd de vijgen in plakjes en leg deze tussen de burrata.

Bak de pizza's nog 9 minuten af. Ze zijn klaar als de randen goudbruin zijn.

Verdeel de prosciutto over de pizza's. Voeg naar smaak wat balsamico-crème toe.



