

# knolselderpizza belegd met wintergroenten

aantal personen: 4  
calorieën per maaltijd: 280 kcal



## ingrediënten

- 1 knolselder
- 1 rode ui
- 2 lente-uien (in ringen)
- 200 gr champignons (in partjes)
- 200 gr pompoen
- 100 gr hamblokjes
- 50 gr geraspte kaas 20+
- 1 handje boerenkool (fijngesneden)
- 1 handje broccoliroosjes
- 1 handje spruitjes (gehalveerd)
- 1 handje verse kruiden
- 1 teentje knoflook
- 1 el Provençaalse kruiden
- 2 kl olijfolie
- peper en zout



## voorbereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de knolselder en snij in plakken van 1 cm dik.



## bereiding

Leg de plakken op een met bakpapier beklede bakplaat. Bedruppel met olijfolie, kruid met de Provençaalse kruiden, peper en zout. Zet 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Roerbak de pompoenblokjes, de broccoli, de ui en de spruiten 10 minuten in olijfolie. Voeg er de boerenkool aan toe en roerbak 4 minuten mee. Kruid met peper en zout.

Mix de verse kruiden glad met de gepelde knoflook, de geraspte kaas en olijfolie. Kruid royaal met peper en zout.

Beleg de plakken knolselder met de pesto, groenten en ham. Doe er nog wat geraspte kaas over en zet weer 10 minuten in de oven. Werk de pizza's af met de lente-uitjes.



## wist je dat

Knolselder veel choline bevat. Choline is een stof die een ontgiftende werking heeft voor koffie- en theedrinkers en kan cholesterolverlagend zijn. Daarnaast is choline van belang voor het functioneren van de hersenen en het geheugen.

## inspiratie

Libelle Lekker: *Knolselderpizza belegd met wintergroenten*. Geraadpleegd via [www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/84050/knolselderpizza-belegd-met-wintergroenten](http://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/84050/knolselderpizza-belegd-met-wintergroenten)