



## Lijnzaadpizza met Mozzarella

### **Ingrediënten:**

#### Ingrediënten voor de bodem:

100g lijnzaad (blond of donker)  
50g vers geraspte pittige of licht pittige kaas (Manchego of Pecorino Romano..)  
2 biologische eieren, geklopt

#### Voor de spinaziepesto:

75g baby spinazie  
een klein handje platte peterselie  
1 teen knoflook  
25g pijnboompitten, geroosterd plus extra ter garnering  
50ml olijfolie, extra vergine  
25g vers geraspte Parmezaanse kaas  
vers gemalen (Keltisch)zee- or roze Himalayazout naar smaak  
Vers gemalen peper naar smaak

#### Voor de resterende toppings

(deze heb ik gebruikt maar je kunt natuurlijk je eigen toppings kiezen):  
1 kleine courgette, met een dunschiller in lange dunne stroken gesneden  
125g mozzarella  
75g dunne plakjes pancetta  
extra olijfolie  
extra versgemalen zout en peper  
klein handje pijnboompitten ter garnering, geroosterd

### **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 180graden en leg een vel bakpapier op een bakplaat. Doe de lijnzaadjes in een elektrisch notenmalertje (je zult ze er waarschijnlijk niet allemaal in 1 keer inkrijgen, dus doe het in fases) en maal ze tot een fijn meel. Hoe fijner je meel, hoe beter de bodem. Doe het lijnzaadmeel in een kom en voeg de kaas en eieren toe. Roer door totdat er een deeg ontstaat. Laat een minuut of vijf staan om het meel het vocht te laten opnemen zodat je er beter mee kunt werken. Maak je handen nat (zo kleeft het deeg niet aan je handen) en druk het deeg in de vorm van een hart op het bakpapier. Maak de bodem niet te dik, maar laat de randen iets omhoog lopen zodat de topping er beter op blijft zitten. Zet de bodem ongeveer 10 minuten in de oven.

De spinaziepesto maak je door de spinazie goed te wassen (en nog beter te drogen!) en daarna samen met de peterselie, knoflook en pijnboompitten in een keukenmachine met mes grof te vermalen. Blijf doormalen en terwijl de machine draait giet je de olijfolie er langzaam(!) bij. Voeg daarna de kaas toe en maal door tot het een glad geheel is. Voeg een beetje zout naar smaak toe en smeer de spinaziepesto daarna uit over de pizzabodem. Scheur de mozzarella in stukken en verdeel deze ook over de bodem. Bak de slierten courgette in een pan even droog (dat het meeste vocht uit de courgette verdwenen is) en leg deze in hoge krullen over de pizza. Verdeel ook de plakjes pancetta over de pizza en zet een minuut of 20 in de oven. Haal eruit, giet er wat olijfolie, de geroosterde pijnboompitten en vers gemalen peper en zout naar smaak overheen. Serveer.

Niet vergeten!

Lijnzaad is vanwege het hoge gehalte aan schaarse Omega-3 vetten en zogeheten lignanen (fyto-oestrogenen die een gunstige invloed hebben op onze hormoonhuishouding en bloedsuikerspiegel) een waar superfood. Vergeet er echter niet voldoende water bij te drinken, want lijnzaadjes nemen veel vocht op.

