



330 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met pompoencrème

boerenkool en vegan gehakt

Vandaag een lekkere flammkuchen met pompoen en boerenkool. De pompoenblokjes hebben we alvast voorgesneden zodat dit gerecht snel op tafel staat. Wist je dat pompoen familie is van de komkommer en meloen? En dat het eigenlijk een hele grote bes is met een harde schil?

25 min | 672 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Flammkuchen	st	1	2	3	4
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Boerenkool	g	100	200	300	400
Vegan gehakt	g	90	180	270	360
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	0.5	1	1	2
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 230 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3 minuten onderin de hete oven. Haal het deeg uit de oven en leg opzij.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de pompoenblokjes in 10-12 minuten gaar. Giet het water af en bewaar wat kookvocht.
3. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd het blad klein. Verhit olie in een bakpan en bak het vegan gehakt met de boerenkool. Laat de boerenkool afgedekt slinken en breng op smaak met zout en peper.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Pureer de pompoen tot een gladde puree. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met mosterd, zout en (chili)peper. Verdeel de pompoenpuree over de flammkuchen, beleg met het vegan gehakt, de boerenkool en uiringen en bak de flammkuchen nog 10-12 minuten in de hete oven.

Tip: Als niet alles op de flammkuchen past, kun je een deel ernaast serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

