



Flammkuchen met courgette, tomaatjes

en mosterd-dille dressing

Het lijkt op een pizza, maar flammkuchen (of Tarte flambée) is toch even wat anders. Van oorsprong komt deze dunne pizza uit de Elzas, een regio in Frankrijk. Een klassieke flammkuchen wordt belegd met room, ui en spek, maar er zijn natuurlijk veel variaties mogelijk. Vandaag besmeren we de bodem met een mengsel van mosterd-dille dressing en cottage cheese.

20 min | 641 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

Flammkuchendeeg	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	2	3
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Wild wonder tomaatjes, los	g	100	200	300	400
Cottage cheese	g	100	200	200	400
Mosterd-dille dressing	ml	20	40	60	75
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en 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. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal dan uit de oven en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de courgette en snijd of schaaft in hele dunne plakken. Halveer de tomaatjes.
3. Meng de cottage cheese met de helft van de mosterd-dille dressing. Bestrijk het voorgebakken flammkuchendeeg losjes met de cottage cheese. Beleg daarna met de courgette, ui en tomaatjes en breng op smaak met zout en peper. Druppel wat olie erover en bak de flammkuchen nog 10 minuten boven in de oven.
4. Haal de flammkuchen uit de oven, gaarneer met de rucola en druppel wat mosterd-dille dressing erover.

Tip: Maak eventueel een salade voor eraast met een deel van de ingrediënten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

