



240 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met witlof, mozzarella en walnoten

en zoete cottage cheese

Flammkuchen is een gerecht uit de Elzas, een regio in Frankrijk. Het wordt ook wel Tarte flambée genoemd. Vandaag maken we een flammkuchen met witlof, rode ui, mozzarella en walnoten. Onze biologische witlof wordt geleverd door Leen Jan en Mieke Reedijk van boerderij Nieuw Bonaventura in 's-Gravendeel. Ze zijn echte witlof specialisten. De witlof mag in alle rust groeien en de biodiversiteit rondom de boerderij proef je in de prachtige, witte stronken. En dat proef je!

25 min | 804 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
Witlof	g	200	400	600	800
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Cottage cheese	g	50	100	150	200
Honing	st	0.5	1	1.5	2
Mozzarella	g	50	100	150	200
Verse tijm	st	0.5	0.5	1	1
Walnoten	g	12.5	25	40	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	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. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal het deeg uit de oven en leg opzij.
2. Verwijder de onderkant van de witlof en snijd in de lengte in dunne repen. Verhit olie in een bakpan en roerbak de witlof 5 minuten op een middelhoog vuur. Pel de ui en snijd in ringen.
3. Meng de cottage cheese met de honing en mosterd en bestrijk het voorgebakken flammkuchendeeg losjes met dit mengsel. Breng op smaak met zout en peper.
4. Snijd de mozzarella in plakjes. Verdeel de gebakken witlof en ui over de flammkuchen en leg de mozzarella plakjes erop. Strooi de verse tijm erover en bak in 8-10 minuten bruin en krokant boven in de hete oven. Garneer met de walnoten.

Tip: Past niet alles op de flammkuchen? Dan kun je van de overgebleven ingrediënten een salade maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

